



## Bruslařský klub Ostrava

### **Rozpis tréninků BK v týdnu od 17. – 23. 02. 2020**

#### **Pondělí 17. 02. 2020:**

RT Torax Aréna (Poruba)	13,05 - 13,55	led III	14,05 – 14,55	<i>gymnastika III</i>
	13,55 - 14,45	led II	14,55 – 15,45	<i>gymnastika II</i>
	14,55 - 15,45	led I	15,55 – 16,45	<i>gymnastika I</i> (A. Coufalová)
	<b>15,45 – 16,35</b>	<b>led BAO</b>	<b>16,45 – 17,35</b>	<b>cvičení BAO</b> (A. Coufalová)

#### **Úterý 18. 02. 2020:**

RT Torax Aréna	13,10 - 14,00	led III	14,10 – 15,00	<i>kondice III</i>
	14,00 - 14,50	led II	15,00 – 16,00	<i>kondice II</i>
	15,00 - 16,00	led I	16,10 – 17,10	<i>kondice I</i> (A. Coufalová)
	<b>16,10 - 17,00</b>	<b>led BAO</b>		
	18,45 - 19,45	led A		

#### **Středa 19. 02. 2020:**

RT Torax Aréna	06,00 – 07,00	skluz B		
	13,00 - 13,50	led III	14,00 – 14,50	<i>cvičení III</i>
	13,50 - 14,40	led II	14,50 – 15,25	<i>cvičení II</i>
	14,50 – 15,40	led I	15,50 – 16,50	<i>cvičení I</i> (Š. Cenková)
	15,40 – 16,30	led B		

#### **OSTRAVAR ARÉNA**

**19,00 – 20,00 SCM + PRTM**

#### **Čtvrtek 20. 02. 2020:**

RT Torax Aréna	06,00 – 07,00	skluz A		
	13,00 – 14,00	led B	14,15 – 15,15	<i>balet B</i>
	14,10 – 15,10	led A	15,25 – 16,25	<i>balet A</i>
			16,30 – 17,30	<i>choreo jízdy</i> (dle určení)
	<b>16,40 – 17,30</b>	<b>led BAO</b>	17,40 – 18,30	<i>balet BAO</i> (R. Vrublová)

#### **REGENERACE**

**15,30– 19,00 hod. (skupiny B & A) – sauna + vřívka**  
**15,30– 16,45 hod. (masáže ze skupiny B)**  
**17,00– 19,00 hod. (masáže ze skupiny A)**

#### **Pátek 21. 02. 2020:**

RT Torax Aréna	13,10 - 14,00	led III	14,15 – 15,05	<i>Jóga III</i>
	14,00 - 14,50	led II	15,05 – 16,05	<i>Jóga II</i>
	15,00 - 16,00	led I	16,10 – 17,10	<i>Jóga I</i> (Š. Cenková)

Ing. Stanislav Židek, v.r.  
předseda klubu