

ROZVRH CVIČEBNÍCH HODIN od září 2018

Pondělí

14,00 – 16,30		ses. Portová, Šobrová
16,30 – 18,00	Rodiče a děti	ses. Borecká, Tichá
18,00 – 19,00	Zdravotní a kondiční muži a ženy	br. Lhoťan st. ses. Vraná
19,00 – 20,00		
20,00 – 21,00	Pilates	ses. Hasoňová
21,00 – 22,00		

Úterý

11.45 – 15.25	ZŠ (pronájem)	
14,00 – 17,30	Gymnastika velký sál	ses. Heřmanová, Šobrová
17,30 – 18,00	Gymnastika malý sál	-//-
17,30 – 19,30	Taekwondo	br. Holan, Ružička Jan a Ondřej
19,00 – 20,20	Kondiční cvičení mužů	br. Lhoťan st. (začínáme v malém sále)
20,20 – 21,30	Nohejbal	P. Palán

Středa

11,00 – 15,00	ZŠ	
14,00 – 17,30	Gymnastika	ses. Cyrany, Heřmanová
17,30 – 19,00	Vodní slalom (1.11.-30.3.13.)	p. Abraham
18,00 – 19,00	Jóga gymnastický sál	p. Michálková
19,00 – 20,00	Rehabilitační cvičení ženy	ses. Rysková
21,00 – 22,00		

Čtvrtek

11,00 – 15,00	ZŠ (pronájem)	
14,00 – 16,00	Všestrannost	ses. Cyrany, Heřmanová, Šobrová
16,00 – 17,00	Mladší žactvo základní TV	ses. Víznerová, Lukešová
17,00 – 19,00	Taekwondo	br. Holan, Ružička
19,00 – 20,00	Zdravotní cvičení	ses. Vraná, br. Lhoťan,
20,00 – 21,00	Zdravotní cvičení - muži	br. Veselý

Pátek

13,30 – 14,30	ZŠ Otevřeno	
15,30 – 17,00	Gymnastika	ses. Cyrany, Heřmanová, Šobrová
17,00 – 18,00	Florbal přípravka	br. Svoboda, Lhoťan st.
18,00 –	Florbal mladší žactvo	br. Beneš
– 19,30	Florbal žáci, dorost	br. Martínek,
19,30 – 21,00	Sálová kopaná	br. Novotný, br. Zvoníček

Neděle

18 – 19.30	Jóga gymnastický sál	p. Michálková
-------------------	-----------------------------	---------------

Sebeobrana, lukostřelba, aikido, taichi .

br. Rudolf Krabs, Jan Ullman

Úterý, čtvrtek	16,15 – 21,00	
Pátek	16,45 – 21,00	
Neděle	sál lukostřelba dopoledne	16,30 – 21,00

dle možností výjezdy cykloturistického oddílu ses. Eichlerová