

ROZVRH CVIČEBNÍCH HODIN od 1.9. – 20.12. 2019

Pondělí

| | | |
|---------------|----------------------------------|---------------------------|
| 8,00 - 9,00 | Soukromá hodina | |
| 14,30 – 18,30 | Gymnastika velký sál | ses.Heřmanová, Cyrany |
| 18,30 – 19,30 | Zdravotní a kondiční muži a ženy | br. Lhořan st. ses. Vraná |
| 20,00 - 21,00 | Pilates | ses.Hasoňová |

Úterý

| | | |
|---------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 11,45 – 15,25 | ZŠ (pronájem) | |
| 14,30 – 17,30 | Všestrannost a základní gymnastika | ses. Šobrová (16.30-17,30 malý sál) |
| 16,30 - 18,00 | Rodiče a děti | ses.Borecká, Tichá |
| 18,00 – 20,00 | Taekwondo | br. Holan, Ružička Jan a Ondřej |
| 20,00 – 21,00 | Kondiční cvičení mužů | br. Lhořan st. |

Středa

| | | |
|---------------|-------------------------------|---|
| 11,00 – 15,00 | ZŠ | |
| 14,30 – 18,30 | Gymnastika | ses. Šobrová, ses. Heřmanová |
| | | závěr tréninku od listopadu gymnastický sál |
| 18,00 – 19,00 | Vodní slalom (1.11.-30.3.13.) | p. Abraham od listopadu do 30. března |
| 18.30 - 19.30 | Jóga gymnastický sál | p. Michálková |
| 19,00 – 20,00 | Rehabilitační cvičení ženy | ses. Rysková |

Čtvrtek

| | | |
|---------------|---------------------------|------------------------------------|
| 8.00 – 9,00 | Soukromá hodina | |
| 11,00 – 15,00 | ZŠ (pronájem) | |
| 14,15 – 16,00 | Všestrannost | ses. Cyrany, |
| 16,00 – 17,00 | Mladší žactvo základní TV | ses.Víznerová, Lukešová |
| 17,00 – 19,00 | Taekwondo | br. Holan, J+O Ružička, J. Zemanec |
| 19,00 – 20,00 | Fit Dance | ses. Mikulášová |
| 20,00 - 21,00 | Zdravotní cvičení - muži | br. Veselý |

Pátek

| | | |
|---------------|-----------------------|--------------------------|
| 13,30 – 14,30 | ZŠ Otevřeno | |
| 15,30 – 17,00 | Gymnastika | ses. Cyrany, Heřmanová, |
| 17,00 – 18,00 | Florbal přípravka | br. Beneš, Lhořan st. |
| 18,00 – | Florbal mladší žactvo | br. Beneš |
| – 19,30 | Florbal žáci, dorost | br. Martínek, |
| 19,30 – 21,00 | Sálová kopaná | br. Novotný, br.Zvoniček |

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 odpoledne | 16,30 – 21,00 |

dle možností výjezdy cykloturistického oddílu ses.Eichlerová