

TJ Sokol Horní Ředice - rozvrh cvičebních hodin pro rok 2021-2022

| | | | 16:00 - 17:00 | 17:00 - 18:00 | 18:00 - 19:00 | 19:00 - 20:00 | 20:00 - 21:00 |
|----------------|--|---|---|--|---|---|---|
| Pondělí | | | Cvičení rodičů s dětmi (1-3 roky, chodící) Zuzana Kvapilová | Cvičení všestrannosti žáci (4-9. třída) David Kunát Aleš Hlávka | Atletika žáci (4-9. třída) David Kunát Aleš Hlávka | Cvičení muži Josef Hrdý | Kondičně-kompenzační cvičení Jana Moravcová |
| Úterý | | | Přípravka Hasiči Martina Brandýská | | Zdravé cvičení pro ženy Eva Kotfaldová 18:30 - 20:00 | | |
| | | | | Florbal, ženy (hřiště Blanka) Pavčina Kunátová 17.00-18:30 | | | |
| Středa | | | | Karate Miloš Bidlo | Cvičení podle Lary Croft Martina Blažková | Rockyho tělocvična Pavel Sláma | |
| Čtvrtek | | | Cvičení předškoláci 3-6let Jana Moravcová | Cvičení žáci 1-3. třída Michala Perská Lenka Kučerová | Cvičení muži Josef Hrdý | Kondičně-kompenzační cvičení Jana Moravcová | |
| | | | | Florbal, ženy (hřiště Blanka) Pavčina Kunátová 17.00-18:30 | | | |
| Pátek | | | | Rockyho tělocvična Pavel Sláma | | | |
| | | | | Florbal chlapci a dívky 5-8let D.Kunát,L.Vitvar, J. Vlk, | Florbal žáci/žákyně 9-14let Kunat, Pamánek | | |
| Sobota | | | | | | | |
| Neděle | Florbal, ženy (hřiště Blanka) Pavčina Kunátová 8:30-11.00 | Kondiční a zábavné cvičení pro teenagery od 10 let Zuzana Kvapilová 9:00 - 10:00 | | | Fotbálek Martin Hrdý | | |

ZMĚNA ROZVRHU VYHRAZENA

POSILOVNA

Posilovna společná

Martin Hrdý

18:00 - 20:00

Posilovna společná

Martin Hrdý

17:00 – 19:00

Posilovna společná

Martin Hrdý

17:00 – 19:00