



# TJ Sokol Horní Ředice - rozvrh cvičebních hodin pro rok 2023-2024

verze 14-9-2023

			16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	POSILOVNA
<b>Pondělí</b>			<b>Cvičení rodičů s dětmi (1-3 roky, chodící)</b> Zuzana Kvapilová	<b>Cvičení všestrannosti žáci (4-9. třída)</b> Luděk Vitvar Aleš Hlávka	<b>Atletika žáci (4-9. třída)</b> Luděk Vitvar Aleš Hlávka	<b>Cvičení muži</b> Mirek Hrdý Standa Sobola	<b>Kondičně-kompenzační cvičení</b> Jana Moravcová	<b>Posilovna společná</b> Martin Hrdý 18:00 - 19:00
<b>Úterý</b>		<b>Cvič.všestrannosti dětí (3-6 let)</b> Zuzana Kvapilová 15:00 - 16:00	<b>Zdravé cvičení pro ženy</b> Zuzana Bolehovská 18:30 - 19:30					<b>Posilovna společná</b> Martin Hrdý 19:00 - 20:00
				<b>Florbal, ženy (hřiště Blanka)</b> Pavčina Kunátová 17.00-19:00				
<b>Středa</b>			<b>Cvičení všestrannosti žáci (1-4. třída)</b> Karolína Ondráčková Šárka Polednová	<b>Karate</b> Miloš Bidlo Karel Malejovský	<b>Cvičení podle Lary Croft</b> Martina Blažková	<b>Rockyho tělocvična</b> Pavel Sláma		<b>Posilovna společná</b> Lenka Kotfaldová 17:00 - 18:00
<b>Čtvrtek</b>				<b>Florbal (hřiště ZŠ/tělocvična) chlapci a dívky 6-9let</b> David Kunát, Jakub Vlček	<b>Florbal (hřiště ZŠ/tělocvična) žáci/žákyně 9-15let</b> David Kunát	<b>Cvičení muži</b> Mirek Hrdý Standa Sobola		<b>Posilovna společná</b> Martin Hrdý 10:00 – 11:00 18:00 - 19:00
				<b>Florbal, ženy (hřiště Blanka)</b> Pavčina Kunátová 17.00-19:00		<b>Kondičně-kompenzační cvičení</b> Jana Moravcová (tělocvična Dolní Ředice)		
<b>Pátek</b>				<b>Rockyho tělocvična</b> Pavel Sláma				
<b>Sobota</b>								
<b>Neděle</b>	<b>Florbal, ženy (hřiště Blanka)</b> Pavčina Kunátová 8:30-11.00	<b>Kondiční a zábavné cvičení pro dívky od 15 let</b> Zuzana Kvapilová 9:00 - 10:00			<b>Fotbálek</b> Martin Hrdý			<b>Posilovna společná</b> Martin Hrdý 11:00 - 12:00

ZMĚNA ROZVRHU VYHRAZENA