

TJ Sokol Horní Ředice

Rozvrh cvičebních hodin pro rok 2018-2019

		16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	POSILOVNA
Pondělí	Cvičení rodiče s dětmi 9:00 – 10:00 Jana Moravcová		Cvičení dětí -mladší David Kunát Aleš Hlávka	Cvičení dětí - starší David Kunát Aleš Hlávka	Cvičení muži Josef Hrdý	KKC – kondičně- kompenzační cvičení Jana Moravcová	19:00 - 20:00 smíšená, muži
Úterý		Přípravka Hasiči Martina Brandýská	Přípravka Hasiči Martina Brandýská	Zdravé cvičení pro ženy Eva Kotfaldová 18:00 - 19:30			
Středa			Karate Miloš Bidlo	Cvičení podle Lary Croft Martina Blažková	Rockyho tělocvična Pavel Sláma		18:00 – 19:00 ženy
Čtvrtek	15:30 - 16:15 Břišní tance - mladší Zuzana Bolehovská	16:00 - 16:45 Břišní tance - starší Zuzana Bolehovská	17:00 - 18:00 Cvičení předškoláci 4 – 6 let Michala Perská	KKC – kondičně- kompenzační cvičení Jana Moravcová	Cvičení muži Josef Hrdý		19:00 - 20:00 smíšená, muži
Pátek		Florbal Chlapci a dívky 6-11let 17:00 Venkovní hřiště u ZŠ	Rockyho tělocvična Pavel Sláma	Cvičení podle Lary Croft Martina Blažková		Florbal pro mladší dorost 6-12 let 16:30 – 18:00 Jakub Vlček	
Sobota	09:00 – 10:00 Badminton						
Neděle	09:00 – 10:00 Kondiční a kompenzační trénink – zábavné cvičení pro teenagery od 10 let Zuzana Kvapilová	Rockyho tělocvična Pavel Sláma	Rockyho tělocvična Pavel Sláma	Cvičení podle Lary Croft Martina Blažková	Fotbálek		19:00 - 20:00 smíšená, muži

POSILOVNA - FUNGUJE CELÝ ROK VE DNECH PONDĚLÍ, ČTVRTEK, NEDĚLE (smíšená) OD 19:00 DO 20:00 HODIN - ODPOVĚDNÉ OSOBY: Martin Hrdý, Zdeněk Rydlo

STŘEDA (ženy) OD 17:00 DO 18:00 – ODPOVĚDNÁ OSOBA: Lenka Kotfaldová

ZMĚNA ROZVRHU VYHRAZENA !!!