

## Rozvrh cvičení v malé tělocvičně pro cvičební rok 2015 - 2016

Dny	Tělocvičny	14 - 15		15 - 16		16 - 17		17 - 18		18 - 19		19 - 20		20 - 21		21 - 22	
<b>PO</b>	škola končí 13,40			Nemocnice sálový fotbal		Sportovní gymnastika dívky Sokol					ženy VG	Florbal		Sokol		muži	
<b>ÚT</b>		Zdravotní škola do 15,20			Sporovní gymnastika žáci sokol Franta Beran					Spartak muži		Líný tenis Bodnár					
<b>ST</b>		základní škola 15,00			Rodiče a děti Sokol Jana Chrastinová	Ml. Žáci Sokol Jana Janíková Alena Kubátová	Stolní tenis Sokol - Mládež					Stolní tenis Sokol - Muži					
<b>ČT</b>		zdrav. šk. 14.30			Sportovní gymnastika žáci sokol Franta Beran					Volejbal Sokol Muži							
<b>PÁ</b>	ISŠ 14,00	Sportovní gymnastika dívky Sokol				Stolní tenis Sokol - Mládež				Stolní tenis Sokol - Muži							
<b>SO</b>	9,00-12,00 TK Vrátný -mládež	Taneční kroužek mládež - Sokol - Pilous								Volejbal Kázecký							
<b>NE</b>	Florbal V. Šamšula 9,00 - 12,00		Taneční odd. - Sokol Vrátný mládež							Volejbal Sokol Muži							
		<b>ŠATNA č.1</b>				<b>ŠATNA č.2</b>				<b>ŠATNA č.3</b>				<b>ŠATNA č.4</b>			

Barva šatny vám napoví kde se budete převlékat !!! A je třeba tento rozvrh dodržovat !!!

## Rozvrh cvičení ve velké tělocvičně pro cvičební rok 2015 - 2016

Dny	Tělocvičny	14 - 15	15 - 16	16 - 17	17 - 18	18 - 19	19 - 20	20 - 21	21 - 22
<b>PO</b>		Obchodní Akademie 15,55		Moderní gymnastika Sokol Šárka a Renata	Taneční odd. Pilous mládež	Tai - či Sokol Pavel Doležal	Volejbal Sokol ženy		
<b>ÚT</b>		ZŠ 14,30		Florbal Sokol mládež Vojta Šamšula			Taneční odd. Pilous		
<b>ST</b>		Zdrav. šk. 14,30		Sportovní gymnastika Tubling Sokol mládež Blanka Chrastinová a Franta Beran		Ženy Spartak Lenka Suchá	Volejbal Sokol Vojta Šamšula		
<b>ČT</b>		Obchodní Akademie 15,55		ml. a st. Žákyně Chrastinová, Z.Sauerová	V. Team gym mládež Blanka Chrastinová	IAI - JUTSU Milan Voves Taneční odd. Vrátný			
<b>PÁ</b>	OA 13,25	Taneční odd. Pilous mládež		Taneční pro mládež - Dohnal dancing		Taneční pro mládež - Dohnal Dancing			
<b>SO</b>	Team gym. 9,00-16,00 mládež			Kulturní a sportovní akce					
<b>NE</b>	Tan.O Pilous 9,00- 12,00 mládež		Taneční pro dospělé - Dohnal Dancing a jiné kulturní akce						
		<b>ŠATNA č.1</b>		<b>ŠATNA č.2</b>		<b>ŠATNA č.3</b>		<b>ŠATNA č.4</b>	

**Barva šatny vám napoví kde se budete převlékat !!! A je třeba tento rozvrh dodržovat !!!**

# Cvičební rozvrh zrcadlové sály

## Horní zrcadlový sál 2015 - 2016

	10-11	11-12	15,00 - 16,00	16,00 - 17,00	17,00 - 18,00	18,00 - 19,00	19,00 - 20,00	20,00 - 21,00	21,00 - 22,00
Pondělí			Trojanová příprava mládež		Říhová Orientální tance		ČCHI - KUNG Vojířová		
Úterý					Pluhařová, Hlaváčková	Jóga Sokol			
Středa	tajči Doležal		Trojanová příprava mládež		Říhová Orientální tance				
Čtvrtek					Říhová Orientální tance				
Pátek			Baletní příprava gymnastického oddílu mládež			BOOM .C.O. mládež			
Sobota									
Neděle									

Taneční skupina BOOM.C.O. chodí nepravidelně v sobotu

## Spodní zrcadlový sál 2015 - 2016

	9,00 - 12,00	14,30	15,00 - 16,00	16,00 - 17,00	17,00 - 18,00	18,00 - 19,00	19,00 - 20,00	20,00 - 21,00	21,00 - 22,00
Pondělí			Aerobic příprava (5 - 8) let mládež		Závodní tým Step aerobic mládež	Pilates Trojanová			
Úterý			Závodní tým Step Aerobic mládež		Závodní tým Step Aerobic mládež	Závodní tým Step Aerobic mládež			
Středa			Aerobic příprava (5 - 8) let mládež		Závodní tým mládež Step Aerobic	Závodní tým mládež Step Aerobic			
Čtvrtek	Hovorková 9,45 - 12,00				Závodní tým Step Aerobic mládež	Stepy Trojanová			
Pátek			Závodní tým Step Aerobic mládež			Miša - taneční pro ženy			
Sobota									
Neděle					Lenka Trojanová - step Aerobic				

Olivia Pospíšilová 9,00 - 17,00 hod

Soboty - 19.9, 17.10, 21.11, 12.12, 16.1.2016

Miša Walensfeldová 18,30 - 21,00 hod

Pátky 9,16,23.10, 6,13,20,27.11. 4,11.12

## Cvičení na 4. ZŠ - Jiráskovy sady ( vchod ze Zátiší od jídelny) 2015 - 2016

		15,00 - 16,00	16,00 - 17,00	17,00 - 18,00	18,00 - 19,00	19,00 - 20,00	20,00 - 21,00	21,00 - 22,00
Pondělí			Nejmladší žactvo		VG - zdravotní tělocvik ženy			
Úterý						tajči		
Středa				VG - zdravotní tělocvik - ženy	Jajdo - šavle, meče			
Čtvrtek						tajči		
Pátek								

## Gymnastický sál žáci, dorostenci, muži - gymnastika a šplh 2015 - 2016

		15,00 - 16,00	16,00 - 17,00	17,00 - 18,00	18,00 - 19,00	19,00 - 20,00	20,00 - 21,00	21,00 - 22,00
Pondělí						Dorostenci, muži		
Úterý			žáci	dorostenci, muži				
Středa								
Čtvrtek			žáci	dorostenci, muži				
Pátek						dorostenci, muži		
Neděle					dorostenci, muži			

## Nejmladší žactvo - ZŠ Bří Čapků

Pondělí		15,00 - 16,00	16,00 - 17,00	17,00 - 18,00	18,00 - 19,00			
			Nejmladší žactvo					



## **ROZVRH CVIČENÍ V GYMNASTICKÉM SÁLE-SG ŽENY**

**Pondělí** 13.30-15.30 mladší žákyně (L.Trojanová)  
15.30-18.30 mladší žákyně (Procházková, J.Novotná)  
16.00-18.45 mladší žákyně I. (K.Jíchová)  
16.00-18.45 starší žákyně (H.Jíchová)  
14.30-18.30 nejmladší žákyně (V.Pohludková, D.Beerová)  
16.30-18.30 mladší žákyně (A.Mejzrová, J.Schejbalová)

**Úterý** 14.30-16.30 mladší žákyně (L.Trojanová)  
15.30-18.30 mladší žákyně Procházková, J.Novotná)

**Středa**  
15.30-18.30 mladší žákyně II. (A.Procházková, J.Novotná)  
16.00-18.45 mladší žákyně I. (K.Jíchová)  
14.30-16.30 mladší žákyně (A.Mejzrová, J.Schejbalová)  
14.30-18.30 nejmladší žákyně (V.Pohludková, D.Beerová)

**Pátek** 15.30-18.30 mladší žákyně II. (A.Procházková, J.Novotná)  
16.00-18.00 mladší žákyně I. (K.Jíchová)  
15.00-17.45 starší žákyně (H.Jíchová)  
15.00-17.00 dorostenky (B.Chrastinová)  
13.00-15.00 mladší žákyně (L.Trojanová)  
14.30-18.30 nejmladší žákyně (V.Pohludková, D.Beerová)  
15.30-17.30 mladší žákyně (A.Mejzrová, J.Schejbalová)

**V pondělí a v pátek jsme část tréninku v malé tělocvičně.**

**Blanča má tréninky: Úterý 17.30-19.00 v přísálí nebo malé tělocvičně**

**Středa 16.00-18.30 ve velké tělocvičně**

**Pátek 14.00-15.30 v malé tělocvičně**







