

Pondělí

9:00 - 10:00	beach volejbal	Horn	Esquo Strahov
9:00 - 10:00	squash	Žák	Esquo Strahov
9:00 - 10:00	tenis	Polášek	tenisové kurty
10:00 - 11:00	squash	Žák	Esquo Strahov
10:00 - 11:30	tenis	Polášek	tenisové kurty
11:00 - 12:00	strečink a zdrav.TV	Milerová	úpolový sál
12:00 - 13:00	posilování	Milerová	posilovna
13:00 - 14:00	Pilates	Vladyková	úpolový sál
13:00 - 14:30	tenis	Hněvkovský	tenisové kurty
14:15 - 15:30	volejbal	Čechovský	hala A
14:00 - 15:00	aerobik	Vladyková	aerobik 1
14:00 - 15:00	atletika	Horn	atletické hřiště
14:00 - 15:00	stolní tenis	Polášek	herna stolní tenis
14:15 - 15:00	aquaaerobik	Milerová	bazén
14:30 - 15:30	florbal	Skálová	nař.víceúčelová hala
14:30 - 15:45	tenis	Žák	tenisové kurty
15:00 - 15:45	plavání	Petříčková	bazén
15:00 - 15:45	plavání - začátečníci	Petříčková	bazén
15:00 - 16:00	lezení - stěna	Šefl	Juliska
15:00 - 16:00	posilování	Horn	posilovna
15:00 - 16:00	stolní tenis	Polášek	herna stolní tenis
15:45 - 16:30	plavání	Petříčková	bazén
15:45 - 17:00	tenis	Žák	tenisové kurty
16:00 - 17:00	lezení - stěna	Šefl	Juliska
16:00 - 17:30	florbal	Čechovský	hala C
16:30 - 17:15	plavání	Skálová	bazén
16:30 - 17:15	plavání - pokročilí	Skálová	bazén
17:00 - 18:00	lezení - stěna	Šefl	Juliska
17:15 - 18:00	plavání - pokročilí	Skálová	bazén
17:15 - 18:00	volné plavání	Skálová	bazén
17:30 - 18:30	volejbal	Čechovský	hala B

obsazeno

obsazeno

obsazeno

obsazeno

obsazeno

Úterý

8:00 - 9:00	squash	Čechovský	Esquo Strahov
9:00 - 10:00	squash	Čechovský	Esquo Strahov
10:00 - 11:00	squash	Čechovský	Esquo Strahov
11:00 - 12:00	squash - cizinci	Svobodová	Esquo Strahov
12:00 - 13:00	squash - cizinci	Svobodová	Esquo Strahov
14:00 - 14:45	stolní tenis	Petříčková	herna stolní tenis
14:00 - 15:30	tenis	Polášek	tenisové kurty
14:15 - 15:15	kondiční trénink	Vladyková	aerobik 1
14:30 - 16:00	volejbal	Skálová	hala B, C
15:00 - 15:45	plavání	Petříčková	bazén
15:00 - 16:00	posilování	Horn	posilovna
15:15 - 16:15	aerobik	Vladyková	aerobik 1
15:30 - 17:00	softbal	Žák	softbalové hřiště
15:30 - 17:00	tenis	Polášek	tenisové kurty
15:45 - 16:30	plavání	Petříčková	bazén
15:45 - 16:30	plavání - začátečníci	Petříčková	bazén
16:00 - 17:00	lezení - stěna	Šefl	Juliska
16:00 - 17:30	fotbal	Horn	fotbalové hřiště
16:00 - 18:00	basketbal	Skálová	hala B
16:30 - 17:15	aquaaerobik	Vladyková	bazén
17:00 - 18:00	lezení - stěna	Šefl	Juliska
18:00 - 19:00	lezení - stěna	Šefl	Juliska

obsazeno

obsazeno
obsazeno

Středa

8:00 - 9:00	power joga	Vladyková	Aerobik 1	
9:00 - 10:00	kondiční trénik	Vladyková	Aerobik 1	
13:00 - 14:00	Pilates a zdravotní TV	Vladyková	úpolový sál	
13:00 - 14:00	posilování	Šefl	posilovna	
13:30 - 14:15	plavání	Petříčková	bazén	
14:00 - 15:00	aerobik	Vladyková	aerobik 2	
14:00 - 15:00	lezení - stěna	zrušeno; hodina spojena s hodinou 15 - 16:00		
14:00 - 15:00	posilování	Horn	posilovna	
14:00 - 15:00	volejbal	Čechovský	hala A	
14:00 - 15:00	zdravotní TV - overball	Svobodová	úpolový sál	
14:00 - 15:15	softbal	Skálová	softbalové hřiště	
14:00 - 15:30	tenis	Hněvkovský	tenisové kurty	
14:00 - 15:30	golf	Žák	GC Hostivař	
14:15 - 15:00	plavání	Petříčková	bazén	
14:30 - 16:00	tenis - začátečníci	Polášek	tenisové kurty	
15:00 - 15:45	plavání	Petříčková	bazén	
15:00 - 15:45	plavání - začátečníci	Petříčková	bazén	
15:00 - 15:45	stolní tenis	Šefl	herna stolní tenis	
15:00 - 16:00	lezení - stěna	exter. prac.	Juliska	
15:00 - 16:00	sebeobrana - začátečníci	Horn	úpolový sál	
15:00 - 16:00	volejbal	Čechovský	hala A	
15:00 - 16:00	posilování	Svobodová	posilovna	
15:30 - 17:00	golf	Žák	Hostivař	
15:30 - 17:00	tenis	Hněvkovský	tenisové kurty	obsazeno
15:45 - 16:30	volné plavání	Petříčková	bazén	
16:00 - 17:00	aerobik	Milerová	aerobik 1	
16:00 - 17:00	lezení - stěna	exter. prac.	Juliska	
16:00 - 17:30	basketbal - pokročilí	Skálová	hala C	
16:00 - 17:30	florbal	Šefl	naf. víceúčelová hala	
16:00 - 17:30	volejbal - pokročilí	Čechovský	hala A,B	
16:30 - 18:00	atletika	Horn	Slavia	
17:00 - 18:00	kondiční trénink	Milerová	aerobik 1	
17:00 - 18:00	lezení - stěna	exter. prac.	Juliska	obsazeno
17:30 - 19:00	florbal	Šefl	naf. víceúčelová hala	
18:00 - 18:45	plavání	Skálová	bazén	obsazeno
18:00 - 18:45	plavání - pokročilí	Skálová	bazén	
18:45 - 19:30	plavání - pokročilí	Skálová	bazén	
18:45 - 19:30	volné plavání	Skálová	bazén	

Čtvrtek

9:00 - 10:00 kondiční trénink	Milerová	aerobik 1	
9:00 - 10:00 squash	Žák	Esquo Strahov	obsazeno
10:00 - 10:45 flexi bar + zdravotní TV	Milerová	aerobik 1	
10:00 - 11:00 squash	Žák	Esquo Strahov	
10:00 - 11:00 zdravotní TV a strečink	Svobodová	Motol dospělá rehab.	
11:00 - 12:00 overbaly, posilování	Svobodová	Motol dospělá rehab.	
13:00 - 14:30 volejbal	Šefl	hala C	
13:30 - 14:15 plavání	Polášek	bazén	
14:00 - 15:30 golf	Vladyková	GC Hostivař	
14:00 - 15:30 tenis	Žák	tenisové kurty	obsazeno
14:30 - 16:00 basketbal	Polášek	hala B	
14:30 - 16:00 posilování	Horn	posilovna	
14:30 - 16:00 volejbal	Čechovský	hala C	
15:00 - 15:45 plavání	Skálová	bazén	
15:00 - 16:00 zdravotní TV a strečink	Svobodová	úpolový sál	
15:30 - 17:00 golf	Vladyková	GC Hostivař	
15:30 - 17:00 tenis	Žák	tenisové kurty	obsazeno
15:45 - 16:30 plavání	Skálová	bazén	
16:00 - 17:30 fotbal	Horn	hala A,B,C	
16:00 - 17:30 kanoistika	Šefl	Troja	
16:00 - 17:00 lezení - stěna	exter.prac.	Juliska	
16:30 - 17:15 plavání	Svobodová	bazén	
17:00 - 18:00 lezení - stěna	exter.prac.	Juliska	obsazeno
17:15 - 18:00 volné plavání	Svobodová	bazén	

Pátek

8:00 - 9:00 squash	Žák	Esquo Strahov	obsazeno
9:00 - 10:00 squash	Žák	Esquo Strahov	
9:00 - 10:00 zdravotní TV	Milerová	aerobik 2	
10:00 - 11:00 flexi bar a kond.trénink	Milerová	aerobik 2	
10:00 - 11:00 squash	Žák	Esquo Strahov	
11:00 - 12:00 stolní tenis CR+cizinci	Vladyková	herna stolní tenis	
12:00 - 13:00 stolní tenis CR+cizinci	Svobodová	herna stolní tenis	
12:45 - 13:30 volejbal	Skálová	hala A	
13:00 - 14:00 aerobik CR + cizinci	Vladyková	aerobik 1	
13:00 - 14:00 overbaly+posilování - cizinci	Svobodová	úpolový sál	
13:00 - 14:00 tenis CR + cizinci	Polášek	tenisové kurty	
13:30 - 14:15 plavání CR+ cizinci	Skálová	bazén	
14:00 - 15:00 kondiční trénink - CR + cizinci	Vladyková	aerobik 1	
14:00 - 15:00 posilování - CR + cizinci	Svobodová	posilovna	
14:00 - 15:00 tenis CR + cizinci	Polášek	tenisové kurty	
14:00 - 16:00 fotbal CR + cizinci	Čechovský	hala B,C	
14:15 - 15:00 plavání CR+ cizinci	Skálová	bazén	
15:00 - 16:00 posilování - CR + cizinci	Svobodová	posilovna	
15:00 - 16:00 tenis CR + cizinci	Polášek	tenisové kurty	
15:00 - 16:15 plavání CR+cizinci	Vladyková	bazén	
15:00 - 16:15 sportovní hry - cizinci	Skálová	hala A	
15:00 - 16:15 volné plavání CR+cizinci	Vladyková	bazén	
16:15 - 17:30 volejbal - CR+cizinci	Čechovský	hala A	