

## Pondělí

čas	specializace	asistent	místo	kapacita	poznámky
9:00 - 10:00	beach volejbal	Horn	Esquo Strahov	10	
10:00 - 11:00	beach volejbal	Horn	Esquo Strahov	10	
12:00 - 13:00	posilování	Milerová	posilovna	20	
13:00 - 14:00	posilování	Milerová	posilovna	20	
13:00 - 14:00	squash	Žák	Esquo Strahov	12	
13:30 - 15:00	KS PAPP - 3/1/VZ	Čechovský	hala A		do 2.4.
14:00 - 15:00	squash	Žák	Esquo Strahov	12	
14:00 - 15:00	Pilat Yoga	Vladyková	úpolový sál	30	
14:00 - 15:00	posilování	Horn	CKS, Praha 3	15	
14:00 - 15:00	nordic walking	Klein	Obora Hvězda	10	
14:15 - 15:00	plavání	Milerová	bazén	10	
14:15 - 15:00	plavání - začátečníci	Milerová	bazén	5	
14:30 - 15:45	tenis	Gajdošík	tenis. hala/koberec	10	
15:00 - 16:00	posilování	Vladyková	posilovna	20	
15:00 - 15:45	plavání PAPP - 3/1/VZ	Skálová	bazén		do 2.4.
15:00 - 16:00	kick box	Horn	CKS, Praha 3	10	
15:45 - 16:30	plavání	Čechovský	bazén	20	
15:45 - 17:00	tenis	Gajdošík	tenis. hala/koberec	10	
16:00 - 17:00	lezení - stěna	Klein	Juliska	10	
16:30 - 17:15	plavání	Čechovský	bazén	8	
16:30 - 18:00	plavání - plavecký trénink	Skálová	bazén	15	
17:00 - 18:00	lezení - stěna CR+cizinci	Klein	Juliska	10	
17:15 - 18:00	volné plavání	Skálová	bazén	0	
17:30 - 18:30	volejbal	Čechovský	hala B	20	

## Úterý

čas	specializace	asistent	místo	kapacita	poznámky
8:00 - 9:00	squash	Čechovský	Esquo Strahov	8	
12:30 - 13:30	posilování	Vladyková	posilovna	20	
13:30 - 14:30	posilování	Vladyková	posilovna	20	
14:00 - 15:00	zdrav. TV a strečink	Svobodová	Motol dosp. rehab. -1D	30	
14:00 - 15:00	flexi bar a zdravotní TV	Milerová	úpolový sál	20	
14:30 - 15:30	Nordic walking	Klein	SCUK- vstup	12	
14:30 - 15:30	aerobik	Vladyková	aerobik 2	30	
14:30 - 16:00	volejbal	Skálová	hala B, C	20	
15:00 - 17:00	tenis	Polášek	tenis. hala/koberec	10	
15:00 - 15:45	plavání	Milerová	bazén	12	
15:00 - 15:45	plavání - začátečníci	Milerová	bazén	5	
15:00 - 16:00	posilování	Horn	posilovna	20	
15:30 - 16:30	Pilat Yoga	Vladyková	aerobik 2	30	
15:45 - 16:30	plavání TV I - 2/1/FT	Klein	bazén	12	
15:45 - 16:45	KS TV I - 2/1/9	Skálová	hala B		
16:00 - 17:00	lezení - stěna	Gajdošík	Juliska	10	
16:00 - 17:30	fotbal	Horn	fotbalové hřiště	12	od 17.4.
16:00 - 17:30	basketbal	Skálová	hala C	20	
16:30 - 17:15	aqua aerobik	Vladyková	bazén	30	
16.45 - 18.00	KS TV I - 2/1/10	Klein	hala B		
17:00 - 18:00	lezení - stěna	Gajdošík	Juliska	10	

## Středa

čas	specializace	asistent	místo	kapacita	poznámky
8:30 - 9:30	flexi bar a zdravotní TV	Milerová	aerobik 1	20	
13:00 - 14:00	strečink	Svobodová	úpolový sál	20	
13:00 - 14:00	posilování	Horn	posilovna	20	
13:00 - 14:00	golf CR+cizinci	Vladyková	GC Hostivař	20	
13:30 - 14:15	plavání	Gajdošík	bazén	12	
14:00 - 15:00	overbaly	Svobodová	aerobik 2	25	
14:00 - 15:00	squash	Žák	Esquo Strahov	12	
14:00 - 15:00	posilování	Horn	posilovna	20	
14:00 - 15:00	golf CR+cizinci	Vladyková	Hostivař	20	
14:00 - 15:30	tenis	Hněvkovský	TH nafukov.	10	
14:15 - 15:00	plavání	Gajdošík	bazén	20	
14:30 - 16:00	tenis - začátečníci	Polášek	hala A	10	
15:00 -16:00	squash	Žák	Esquo Strahov	12	
15:00 - 16:00	golf CR+cizinci	Vladyková	Hostivař	20	
15:00 - 15:45	plavání TV I - 2/1/1, 2	Gajdošík	bazén		do 4.4.
15:00 - 16:00	posilování	Svobodová	posilovna	20	
15:00 - 16:00	KS TV I - 2/1/3, 4	Čechovský	hala B		do 4.4.
15:30 - 17:00	tenis	Hněvkovský	TH nafukov.	10	
15:45 - 16:30	plavání	Gajdošík	bazén	12	
16:00 - 17:00	lezení - stěna CR+cizinci	Klein	Juliska	10	
16:00 - 17:30	florbal	Skálová	hala C	20	
16:00 - 17:30	volejbal - trénink	Čechovský	hala A,B	30	
17:00 - 18:00	kondiční trénink	Milerová	SZŠ Ruská	20	
17:00 - 18:00	lezení - stěna	Klein	Juliska	10	
18:00 - 18:45	plavání	Skálová	bazén	8	
18:00 - 19:30	plavání - plavecký trénink	Skálová	bazén	15	
18:45 - 19:30	volné plavání	Skálová	bazén	0	

## Čtvrtek

čas	specializace	asistent	místo	kapacita	poznámky
10:00 - 11:00	zdrav. TV a strečink	Svobodová	Motol dosp. rehab. -1D	30	od 1.3.
11:00 - 12:00	overbaly, posilování	Svobodová	Motol dosp. rehab. -1D	30	od 1.3.
13:00 - 14:30	volejbal	Čechovský	hala C	20	
14:00 - 15:00	badminton	Klein	TJ Astra Záběhlice		
14:00 - 15:15	tenis	Polášek	TH nafukov.	10	
14:00 - 15:15	tenis	Hněvkovský	TH koberec	10	
14:00 - 15:30	golf	Žák	GC Lahovice	15	
14:00 - 15:00	aerobik	Vladyková	aerobik 1	20	
14:30 - 16:00	posilování	Horn	posilovna	20	
15:00 - 16:00	Pilat Yoga	Vladyková	aerobik 1	30	
15:15 - 16:30	tenis	Hněvkovský	TH koberec	10	
15:15 - 16:30	tenis	Polášek	TH nafukov.	10	
15:30 - 17:00	golf	Žák	GC Lahovice	15	
15:45 - 16:30	plavání	Klein	bazén	20	
16:00 - 17:30	fotbal	Horn	hala A, B, C	20	
16:00 - 17:00	lezení - stěna	Gajdošík	Juliska	10	
16:30 - 17:15	plavání	Klein	bazén	20	
17:00 - 18:00	lezení - stěna	Gajdošík	Juliska	10	
17:15 - 18:00	plavání	Klein	bazén	15	
17:15 - 18:00	volné plavání	Klein	bazén	0	
18:00 - 20:00	box	Horn	CKS, Praha 3	8	

## Pátek

čas	specializace	asistent	místo	kapacita	poznámky
9:00 - 15:00	kanoistika i pro začátečníky	Klein	SCUK úvodní hod.	12	
9:00 - 10:00	squash CR+cizinci	Žák	Esquo Strahov	12	
9:00 - 10:00	flexi bar a zdravotní TV	Milerová	aerobik 2	15	
10:00 - 11:00	squash CR+cizinci	Žák	Esquo Strahov	12	
10:00 - 11:00	fit ball	Milerová	aerobik 2	30	
12:00 - 13:00	stolní tenis CR+cizinci	Svobodová	herna stolní tenis	16	
13:00 - 14:00	strečink/posilovna	Svobodová	úpolový sál	30	
13:00 - 14:00	posilování - CR + cizinci	Horn	posilovna	20	
13:30 - 14:15	plavání CR+ cizinci	Skálová	bazén	20	
13:30 - 14:15	plavání TV I - 2/1/5	Skálová	bazén		do 6.4.
14:00 - 15:30	tenis	Polášek	TH nafukov., koberec	8	
14:00 - 15:00	overbaly - CR + cizinci	Svobodová	aerobik 2	30	
14:00 - 15:00	posilování - CR + cizinci	Horn	posilovna	20	
14:00 - 16:00	volejbal CR + cizinci	Čechovský	hala A	20	
14:00 - 16:00	KS TV I - 2/1/5, 6	Čechovský	hala B, C		do 6.4.
14:15 - 15:00	plavání CR+ cizinci	Skálová	bazén	20	
14:15 - 15:00	plavání TV I - 2/7,8	Skálová	bazén		do 6.4.
15:00 - 16:15	plavání CR+cizinci	Svobodová	bazén	20	
15:00 - 16:15	volné plavání CR+cizinci	Svobodová	bazén	0	
15:30 - 17:00	tenis	Polášek	TH nafukov., koberec	10	