

Pondělí

pondělí	8:45 - 10:00	tenis	tenisová hala koberec	Polášek	rušíme
pondělí	9:00 - 10:00	squash	Esquo Strahov	Žák	
pondělí	10:00 - 11:00	beach volejbal	Esquo Strahov	Horn	
pondělí	10:00 - 11:00	squash	Esquo Strahov	Žák	
pondělí	11:00 - 12:00	strečink a zdrav.TV	úpolový sál	Milerová	
pondělí	12:00 - 13:00	posilování	posilovna	Milerová	
pondělí	13:00 - 14:00	Pilat Yoga	aerobik 1	Vladyková	
pondělí	13:00 - 14:00	stolní tenis	herna stolní tenis	Horn	
pondělí	13:00 - 14:15	tenis	hala A	Hněvkovský	
pondělí	14:00 - 15:00	aerobní formy	aerobik 1	Vladyková	
pondělí	14:00 - 15:00	atletika CR+cizinci	atletické hřiště	Horn	
pondělí	14:15 - 15:00	aquaaerobik	bazén	Milerová	
pondělí	14:30 - 15:30	florbal	naf.víceúčelová hala	Gajdošík	rušíme
pondělí	14:30 - 15:45	tenis	tenisová hala koberec	Polášek	
pondělí	15:00 - 15:45	plavání	bazén	Milerová	
pondělí	15:00 - 16:00	lezení - stěna	Juliska	Klein	
pondělí	15:00 - 16:00	posilování	posilovna	Horn	
pondělí	15:00 - 15:45	stolní tenis	herna stolní tenis	Hněvkovský	rušíme
pondělí	15:45 - 16:30	plavání	bazén	Gajdošík	
pondělí	15:45 - 17:00	tenis	tenisová hala koberec	Polášek	
pondělí	16:00 - 17:00	lezení - stěna	Juliska	Klein	
pondělí	16:30 - 17:15	plavání	bazén	Skálová	
pondělí	16:30 - 18:00	plavání - trénink	bazén	Skálová	
pondělí	17:00 - 18:00	lezení - stěna CR+cizinci	Juliska	Klein	
pondělí	17:15 - 18:00	volné plavání	bazén	Skálová	
pondělí	17:30 - 18:30	volejbal	hala B	Čechovský	

Úterý

úterý	8:00 - 9:00	squash	Esquo Strahov	Čechovský	
úterý	9:00 - 10:00	squash	Esquo Strahov	Čechovský	
úterý	11:00 - 12:00	posilování	posilovna	Vladyková	
úterý	12:00 - 13:00	posilování	posilovna	Vladyková	
úterý	12:00 - 13:30	orientační hry	SCUK Hostivař	Klein	rušíme
úterý	14:00 - 14:45	stolní tenis	herna stolní tenis	Klein	
úterý	14:30 - 15:30	Fit Ball Body	aerobik 2	Vladyková	
úterý	14:30 - 16:00	volejbal	hala B, C	Skálová	
úterý	15:00 - 15:45	plavání	bazén	Klein	
úterý	15:00 - 16:00	posilování	posilovna	Horn	
úterý	15:30 - 16:30	Pilates/flexi bar	aerobik 2	Vladyková	
úterý	15:00 - 17:00	tenis	tenisová hala koberec	Polášek	
úterý	15:45 - 16:30	plavání	bazén	Klein	
úterý	15:45 - 16:30	plavání - začátečníci	bazén	Klein	
úterý	16:00 - 17:00	lezení - stěna	Juliska	Gajdošík	
úterý	16:00 - 17:30	fotbal	hala C	Horn	
úterý	16:00 - 18:00	basketbal	hala B	Skálová	
úterý	16:30 - 17:15	aquaerobik	bazén	Vladyková	
úterý	17:00 - 18:00	lezení - stěna	Juliska	Gajdošík	
úterý	18:00 - 19:00	lezení - stěna	Juliska	Gajdošík	

Středa

středa	13:00 - 14:00	posilování	posilovna	Horn	
středa	13:30 - 14:15	plavání	bazén	Gajdošík	
středa	14:00 - 15:00	overbaly a strečink	aerobik 2	Svobodová	
středa	14:00 - 15:00	lezení - stěna	Juliska	Klein	
středa	14:00 - 15:00	posilování	posilovna	Horn	
středa	14:00 - 15:30	tenis	tenis. hala nafukov.	Hněvkovský	
středa	13:00 - 14:30	golf CR+cizinci	GC Hostivař	Vladyková	
středa	14:00 - 15:00	golf	GC Lahovice	Žák	nové
středa	14:15 - 15:00	plavání	bazén	Gajdošík	
středa	15:00 - 16:00	golf	GC Lahovice	Žák	nové
středa	14:30 - 16:00	tenis - začátečníci	hala A	Polášek	změna ass.
středa	14:30 - 16:00	golf CR+cizinci	Hostivař	Vladyková	
středa	15:00 - 15:45	plavání	bazén	Skálová	
středa	15:00 - 15:45	plavání - začátečníci	bazén	Skálová	
středa	15:00 - 15:45	stolní tenis	herna stolní tenis	Gajdošík	
středa	15:00 - 16:00	lezení - stěna	Juliska	Klein	
středa	15:00 - 16:00	sebeobrana - začátečníci	úpolový sál	Horn	zrušeno
středa	15:00 - 16:00	volejbal	hala B	Čechovský	
středa	15:00 - 16:00	posilování	posilovna	Svobodová	
středa	15:30 - 17:00	tenis	tenis. hala nafukov.	Hněvkovský	
středa	16:00 - 17:00	aerobik	aerobik 1	Milerová	
středa	16:00 - 17:00	lezení - stěna	Juliska	Klein	
středa	16:00 - 17:30	sportovní hry	hala C	Skálová	
středa	16:00 - 17:00	florbal	naf. víceúčelová hala	Gajdošík	
středa	16:00 - 17:30	volejbal - pokročilí	hala A,B	Čechovský	
středa	15:45 - 16:45	atletika - pokročilí	Slavia	Horn	změna času od 31.3.
středa	17:00 - 18:00	kondiční trénink	aerobik 1	Milerová	
středa	17:00 - 18:00	lezení - stěna CR+cizinci	Juliska	Klein	
středa	17:00 - 18:00	florbal	naf. víceúčelová hala	Gajdošík	
středa	18:00 - 18:45	plavání	bazén	Skálová	
středa	18:00 - 19:30	plavání - plavecký trénink	bazén	Skálová	
středa	18:45 - 19:30	volné plavání	bazén	Skálová	

Čtvrtek

čtvrtek	10:00 - 11:00	zdravotní TV a strečink	Motol dospělá rehab.	Svobodová	
čtvrtek	11:00 - 12:00	overbaly, posilování, strečink	Motol dospělá rehab.	Svobodová	
čtvrtek	11:00 - 12:00	squash	Esquo Strahov	Žák	20.5. a 27.5. rušíme
čtvrtek	12:00 - 13:00	squash	Esquo Strahov	Žák	20.5. a 27.5. rušíme
čtvrtek	13:00 - 14:30	volejbal	hala C	Klein	rušíme
čtvrtek	14:00 - 15:30	golf	GC Lahovice	Žák	
čtvrtek	14:00 - 15:15	tenis	tenis. hala přetlaková	Polášek	
čtvrtek	14:00 - 15:15	tenis	tenisová hala koberec	Hněvkovský	
čtvrtek	14:00 - 15:00	Pilat Yoga	aerobik 1	Vladyková	
čtvrtek	14:30 - 16:00	basketbal	hala B	Čechovský	rušíme
čtvrtek	14:30 - 16:00	posilování	posilovna	Horn	
čtvrtek	14:30 - 16:00	volejbal	hala C	Čechovský	rušíme
čtvrtek	15:00 - 15:45	plavání	bazén	Svobodová	
čtvrtek	15:00 - 16:00	aerobní formy	aerobik 1	Vladyková	
čtvrtek	15:30 - 17:00	golf	GC Lahovice	Žák	
čtvrtek	15:15 - 16:30	tenis	tenisová hala koberec	Hněvkovský	
čtvrtek	15:15 - 16:30	tenis	tenis. hala přetlaková	Polášek	
čtvrtek	15:45 - 16:30	plavání	bazén	Svobodová	
čtvrtek	16:00 - 17:30	fotbal	hala A,B,C	Horn	
čtvrtek	16:00 - 17:00	lezení - stěna	Juliska	Gajdošík	
čtvrtek	16:30 - 17:15	plavání	bazén	Klein	
čtvrtek	16:30 - 17:15	volné plavání	bazén	Klein	
čtvrtek	17:00 - 18:00	lezení - stěna	Juliska	Gajdošík	
čtvrtek	17:15 - 18:00	plavání	bazén	Klein	
čtvrtek	17:15 - 18:00	volné plavání	bazén	Klein	

Pátek

pátek	8:00 - 9:00 squash CR+cizinci	Esquo Strahov	Žák	
pátek	9:00 - 10:00 squash CR+cizinci	Esquo Strahov	Žák	
pátek	9:00 - 10:30 orientační hry CR+cizinci	SCUK Hostivař	Klein	rušíme
pátek	9:00 - 10:00 flexi bar a zdravotní TV	aerobik 2	Milerová	
pátek	10:00 - 11:00 squash CR+cizinci	Esquo Strahov	Žák	
pátek	10:00 - 11:00 lezení - stěna - nevhodné pro začátečníky	Mammut - Holešovice	Gajdošík	
pátek	10:30 - 12:00 Nordic Walking CR+cizinci	SCUK Hostivař	Klein	rušíme
pátek	11:00 - 12:00 lezení - stěna - nevhodné pro začátečníky	Mammut - Holešovice	Gajdošík	
pátek	12:00 - 13:00 stolní tenis CR+cizinci	herna stolní tenis	Svobodová	
pátek	13:00 - 14:00 posilovna	posilovna	Svobodová	
pátek	13:00 - 14:30 tenis CR + cizinci	tenis. hala koberec+nafuk.	Polášek	
pátek	14:00 - 15:00 over ball + flexi bar + strečink	úpolový sál	Svobodová	
pátek	14:00 - 15:00 posilování - CR + cizinci	posilovna	Horn	
pátek	14:30 - 16:00 tenis CR + cizinci	tenis. hala koberec+nafuk.	Polášek	
pátek	14:00 - 16:00 fotbal CR + cizinci	hala B,C	Čechovský	
pátek	14:15 - 15:00 plavání CR+ cizinci	bazén	Skálová	
pátek	15:00 - 16:15 plavání CR+cizinci	bazén	Svobodová	
pátek	15:00 - 16:15 sportovní hry - cizinci	hala A	Skálová	
pátek	15:00 - 16:15 volné plavání CR+cizinci	bazén	Svobodová	
pátek	16:15 - 17:30 volejbal - CR+cizinci	hala A	Čechovský	rušíme