

Pondělí

kapacita

pondělí	8:00 - 9:00	squash CR+cizinci	Žák	Esquo Strahov	8
pondělí	9:00 - 10:00	beach volejbal	Horn	Esquo Strahov	10
pondělí	9:00 - 10:00	squash	Žák	Esquo Strahov	8
pondělí	12:00 - 13:00	posilování	Milerová	posilovna	20
pondělí	12:00 - 13:00	overbaly	Svobodová	úpolový sál	20
pondělí	13:00 - 14:00	Pilat Yoga	Vladyková	aerobik 1	20
pondělí	13:00 - 14:00	posilování	Svobodová	posilovna	20
pondělí	13:00 - 14:30	tenis	Žák	tenisové kurty	10
pondělí	13:30 - 14:15	aquaaerobik	Milerová	bazén	20
pondělí	13:30 - 15:00	volejbal	Skálová	hala A	20
pondělí	14:00 - 15:00	aerobik	Vladyková	aerobik 1	30
pondělí	14:00 - 15:00	posilování	Horn	CKS, Praha 3	15
pondělí	14:00 - 15:00	lezení - stěna	Klein	Juliska	10
pondělí	14:15 - 15:00	plavání	Svobodová	bazén	20
pondělí	14:30 - 15:45	tenis	Polášek	tenisové kurty	10
pondělí	15:00 - 16:00	kick box	Horn	CKS, Praha 3	10
pondělí	15:00 - 16:00	posilování	Svobodová	posilovna	20
pondělí	15:00 - 16:00	kondiční běhání	Gajdošík	SCUK Hostivař	10
pondělí	15:45 - 16:30	plavání	Svobodová	bazén	20
pondělí	15:45 - 17:00	tenis	Polášek	tenisové kurty	10
pondělí	16:00 - 17:00	lezení - stěna	Klein	Juliska	10
pondělí	16:30 - 17:15	plavání -výuka	Gajdošík	bazén	8
pondělí	16:30 - 17:15	plavání - plavecký trénink	Gajdošík	bazén	15
pondělí	17:00 - 18:00	lezení - stěna CR+cizinci	Klein	Juliska	10
pondělí	17:15 - 18:00	plavání - plavecký trénink	Gajdošík	bazén	15
pondělí	17:15 - 18:00	volné plavání	Gajdošík	bazén	0
pondělí	17:30 - 18:30	volejbal	Čechovský	hala B	20

Úterý

kapacita

úterý	8:00 - 9:00	squash	Klein	Esquo Strahov	8
úterý	9:00 - 10:00	squash	Klein	Esquo Strahov	8
úterý	11:00 - 12:00	posilování	Vladyková	posilovna	20
úterý	12:00 - 13:00	posilování	Vladyková	posilovna	20
úterý	12:00 - 13:30	aerobní for. v přírodě	Klein	Motol	20
úterý	13:30 - 15:00	aerobní for. v přírodě	Klein	Motol	20
úterý	14:00 - 14:45	aerobik	Vladyková	aerobik 1	30
úterý	14:00 - 15:30	tenis	Polášek	tenisové kurty	10
úterý	14:30 - 15:45	volejbal	Skálová	hala B, C	20
úterý	14:45 - 15:30	Pilates/Yoga	Vladyková	aerobik 1	30
úterý	15:00 - 16:00	posilování	Horn	posilovna	20
úterý	15:30 - 17:00	tenis	Polášek	tenisové kurty	10
úterý	15:45 - 16:30	plavání	Vladyková	bazén	12
úterý	15:45 - 16:30	plavání - začátečníci	Vladyková	bazén	5
úterý	16:00 - 17:00	lezení - stěna	Gajdošík	Ruzyň	10
úterý	16:00 - 17:30	fotbal	Horn	fotbalové hřiště	12
úterý	16:00 - 18:00	basketbal	Skálová	hala B	20
úterý	16:30 - 17:15	aquaerobik	Vladyková	bazén	30
úterý	17:00 - 18:00	lezení - stěna	Gajdošík	Ruzyň	10

Středa

kapacita

středa	12:30 - 13:30	balanční cvičení	Gajdošík	aerobik 2	10
středa	13:00 - 14:00	strečink	Svobodová	úpolový sál	20
středa	13:00 - 14:00	posilování	Horn	posilovna	20
středa	13:00 - 14:30	golf CR+cizinci	Vladyková	GC Hostivař	20
středa	13:30 - 14:15	plavání	Gajdošík	bazén	12
středa	14:00 - 15:00	overbaly	Svobodová	aerobik 2	25
středa	14:00 - 15:00	lezení - stěna	Klein	Týnská, Pha 1	10
středa	14:00 - 15:00	posilování	Horn	posilovna	20
středa	14:00 - 15:00	softbal	Žák	softbalové hřiště	20
středa	14:00 - 15:30	tenis	Hněvkovský	tenisové kurty	10
středa	14:15 - 15:00	plavání	Gajdošík	bazén	20
středa	14:30 - 16:00	volejbal	Čechovský	hala A	20
středa	14:30 - 16:00	tenis - začátečníci	Polášek	tenisové kurty	10
středa	14:30 - 16:00	golf CR+cizinci	Vladyková	Hostivař	20
středa	15:00 - 15:45	plavání	Žák	bazén	12
středa	15:00 - 15:45	plavání - začátečníci	Žák	bazén	5
středa	15:00 - 16:00	lezení - stěna	Klein	Týnská, Pha 1	10
středa	15:00 - 16:00	posilování	Svobodová	posilovna	20
středa	15:30 - 17:00	tenis	Hněvkovský	tenisové kurty	10
středa	15:30 - 17:00	atletika - pokročilí	Horn	Slavia	8
středa	15:45 - 16:30	plavání	Žák	bazén	12
středa	16:00 - 17:00	aerobik	Milerová	aerobik 1	30
středa	16:00 - 17:00	lezení - stěna CR+cizinci	Klein	Týnská, Pha 1	10
středa	16:00 - 17:00	florbal	Gajdošík	naf. víceúčelová hala	20
středa	16:00 - 17:30	basketbal	Skálová	hala C	20
středa	16:00 - 17:30	volejbal - trénink	Čechovský	hala A,B	30
středa	17:00 - 18:00	kondiční trénink	Milerová	aerobik 1	30
středa	17:00 - 18:00	florbal	Gajdošík	naf. víceúčelová hala	20
středa	18:00 - 18:45	plavání - výuka	Skálová	bazén	8
středa	18:00 - 18:45	plavání - plavecký trénink	Skálová	bazén	15
středa	18:45 - 19:30	plavání - plavecký trénink	Skálová	bazén	15
středa	18:45 - 19:30	volné plavání	Skálová	bazén	0

Čtvrtek

kapacita

čtvrtek	9:00 - 10:00	lezení - stěna	Gajdošík	Týnská, Pha 1	10
čtvrtek	10:00 - 11:00	lezení - stěna	Gajdošík	Týnská, Pha 1	10
čtvrtek	10:00 - 11:00	zdravotní TV a strečink	Svobodová	Motol dosp. rehab. -1D	30
čtvrtek	11:00 - 12:00	overbaly, posilování	Svobodová	Motol dosp. rehab. -1D	30
čtvrtek	13:00 - 14:30	volejbal	Čechovský	hala C	20
čtvrtek	14:00 - 15:15	tenis	Polášek	tenisové kurty	10
čtvrtek	14:00 - 15:15	tenis	Hněvkovský	tenisové kurty	10
čtvrtek	14:00 - 15:30	golf	Žák	GC Lahovice	15
čtvrtek	14:15 - 15:00	Pilat Yoga	Vladyková	aerobik 1	20
čtvrtek	14:30 - 16:00	volejbal	Čechovský	hala B,C	25
čtvrtek	14:30 - 16:00	posilování	Horn	posilovna	20
čtvrtek	15:00 - 15:45	plavání	Klein	bazén	20
čtvrtek	15:00 - 16:00	aerobik	Vladyková	aerobik 1	30
čtvrtek	15:15 - 16:30	tenis	Hněvkovský	tenisové kurty	10
čtvrtek	15:15 - 16:30	tenis	Polášek	tenisové kurty	10
čtvrtek	15:30 - 17:00	golf	Žák	GC Lahovice	15
čtvrtek	15:45 - 16:30	plavání	Klein	bazén	20
čtvrtek	16:00 - 17:00	lezení - stěna	Gajdošík	Juliska	10
čtvrtek	16:00 - 17:30	fotbal	Horn	fotbalové hřiště	20
čtvrtek	16:30 - 17:15	plavání	Vladyková	bazén	20
čtvrtek	17:00 - 18:00	lezení - stěna	Gajdošík	Juliska	10
čtvrtek	17:15 - 18:00	plavání	Klein	bazén	15
čtvrtek	17:15 - 18:00	volné plavání	Klein	bazén	

Pátek

kapacita

pátek	10:00 - 11:00	squash CR+cizinci	Žák	Esquo Strahov	12
pátek	10:00 - 11:00	fit ball	Milerová	aerobik 2	30
pátek	9:00 - 10:00	squash CR+cizinci	Žák	Esquo Strahov	12
pátek	9:00 - 10:00	flexi bar a zdravotní TV	Milerová	aerobik 2	15
pátek	10:30 - 12:00	Nordic Walking CR+cizinci	Klein	SCUK Hostivař	10
pátek	12:00 - 13:00	stolní tenis CR+cizinci	Svobodová	herna stolní tenis	16
pátek	13:00 - 14:00	strečink	Svobodová	úpoly	30
pátek	13:00 - 14:00	posilování - CR + cizinci	Horn	posilovna	20
pátek	13:00 - 14:30	tenis CR + cizinci	Polášek	tenisové kurty	10
pátek	14:00 - 15:00	overbaly - CR + cizinci	Svobodová	úpoly	30
pátek	14:00 - 15:00	posilování - CR + cizinci	Horn	posilovna	20
pátek	14:15 - 15:00	plavání CR+ cizinci	Skálová	bazén	20
pátek	14:30 - 16:00	tenis	Polášek	tenisové kurty	10
pátek	15:00 - 16:00	fotbal CR + cizinci	Klein	fotbalové hřiště	20
pátek	15:00 - 16:15	plavání CR+cizinci	Svobodová	bazén	20
pátek	15:00 - 16:15	basketbal/florbal - cizinci	Skálová	hala A	20
pátek	15:00 - 16:15	volné plavání CR+cizinci	Svobodová	bazén	0
pátek	16:15 - 17:30	volejbal - CR+cizinci	Čechovský	hala A	20