

## Pondělí

| čas           | specializace               | asistent   | místo                   | kapacita | poznámky  |
|---------------|----------------------------|------------|-------------------------|----------|-----------|
| 8:30 - 10:00  | beach volejbal             | Horn       | Esquo Strahov           | 10       |           |
| 12:00 - 13:00 | posilování                 | Milerová   | posilovna               | 20       | zrušeno   |
| 13:00 - 14:00 | posilování                 | Milerová   | posilovna               | 20       |           |
| 13:00 - 14:00 | squash                     | Čechovský  | Esquo Strahov           | 12       |           |
| 13:00 - 14:30 | frisbee                    | Klein      | SCUK hala A             | 20       | zrušeno   |
| 13:00 - 14:30 | kondiční běh               | Gajdošík   | SCUK                    | 15       | zrušeno   |
| 13:30 - 14:15 | plavání - začátečníci      | Polášek    | bazén                   | 5        | zrušeno   |
| 13:30 - 14.15 | plavání                    | Polášek    | bazén                   | 10       | zrušeno   |
| 14:00 - 15:00 | squash                     | Čechovský  | Esquo Strahov           | 12       |           |
| 14:00 - 15:00 | aerobik                    | Vladyková  | A1                      | 20       |           |
| 14:00 - 15:00 | posilování                 | Horn       | CKS, Praha 3            | 10       |           |
| 14:15 - 15:00 | aquafitness                | Milerová   | bazén                   | 30       |           |
| 14:30 - 15:45 | tenis                      | Polášek    | tenis. kurty/ TH kobere | 10       |           |
| 15:00 - 16:00 | posilování                 | Gajdošík   | posilovna               | 15       |           |
| 15:00 - 16:00 | pilat yoga                 | Vladyková  | A1                      | 30       |           |
| 15:00 - 15:45 | plavání                    | Hněvkovský | bazén                   | 20       | do 12.11. |
| 15:00 -15:45  | plavání                    | Žák        | bazén                   | 20       | od 19.11  |
| 15:00 - 16:30 | PAPP - plavání             | Skálová    | bazén                   |          | od 19.11  |
| 15:00 - 16:30 | PAPP - individuální sporty | Žák        | SCUK                    |          | do 12.11. |
| 15:00 - 16:30 | kick box                   | Horn       | CKS, Praha 3            | 15       |           |
| 15:45 - 16:30 | plavání                    | Žák        | bazén                   | 20       | od 19.11  |
| 15:45 - 16:30 | plavání                    | Hněvkovský | bazén                   | 20       | do 12.11. |
| 15:45 - 17:00 | tenis                      | Polášek    | tenis. kurty/ TH kobere | 10       |           |
| 16:00 - 17:00 | volejbal začátečníci       | Čechovský  | hala B                  | 20       |           |
| 16:00 - 17:00 | lezení - stěna             | Klein      | Juliska                 | 10       |           |
| 16:30 - 18:00 | plavecký trénink           | Skálová    | bazén                   | 15       |           |
| 16:30 - 17:15 | plavání                    | Gajdošík   | bazén                   | 8        |           |
| 17:00 - 18:00 | lezení - stěna CR+cizinci  | Klein      | Juliska                 | 10       |           |
| 17:00 - 18:30 | volejbal pokročilí         | Čechovský  | hala B                  | 20       |           |
| 17:15 - 18:00 | volné plavání              | Skálová    | bazén                   | 0        |           |

## Úterý

| čas           | specializace             | asistent   | místo                    | kpct. | poznámky       |
|---------------|--------------------------|------------|--------------------------|-------|----------------|
| 12:00 - 13:00 | posilování               | Klein      | posilovna                | 20    | zrušeno        |
| 13:00 - 14:00 | squash                   | Žák        | Esquo Strahov            | 8     | supl do 13.11. |
| 13:00 - 14:00 | posilování               | Klein      | posilovna                | 20    |                |
| 13:00 - 14:00 | PAPP fitness             | Milerová   | aeribik 1                |       | od 20.11.      |
| 14:00 - 15:00 | squash                   | Žák        | Esquo Strahov            | 8     | supl do 13.11. |
| 14:00 - 15:00 | zdrav. TV a strečink     | Svobodová  | Motol dosp. rehab. -1D   | 30    |                |
| 14:00 - 15:00 | PAPP fitness             | Horn       | posilovna                |       | od 20.11.      |
| 14:00 - 15:00 | flexi bar a zdravotní TV | Milerová   | úpolový sál              | 20    |                |
| 14:30 - 16:00 | sportovní hry            | Klein      | hala B                   | 20    | zrušeno        |
| 14:30 - 15:30 | aerobik + cizinci        | Vladyková  | aerobik 2                | 30    |                |
| 14:30 - 16:00 | volejbal pokročilí       | Skálová    | hala C                   | 20    |                |
| 15:00 - 15:45 | plavání                  | Milerová   | bazén                    | 12    |                |
| 15:00 - 15:45 | plavání - začátečníci    | Milerová   | bazén                    | 5     |                |
| 15:00 - 16:00 | posilování               | Klein      | posilovna                | 20    |                |
| 15:00 - 16:30 | tenis                    | Polášek    | tenis. kurty/ TH koberec | 10    |                |
| 15:30 - 16:30 | pilat yoga               | Vladyková  | aerobik 2                | 30    |                |
| 15:45 - 16:30 | plavání                  | Hněvkovský | bazén                    | 12    |                |
| 16:00 - 17:00 | frisbee                  | Klein      | hala B                   | 20    |                |
| 16:00 - 17:00 | lezení - stěna           | Gajdošík   | Juliska                  | 10    |                |
| 16:00 - 17:30 | PVK                      | Horn       |                          |       |                |
| 16:00 - 17:30 | sportovní hry/basket     | Skálová    | hala C                   | 20    |                |
| 16:00 - 17:30 | softbal                  | Žák        | softbalové hřiště SCUK   | 20    | zrušeno        |
| 16:30 - 17:15 | aqua aerobik             | Vladyková  | bazén                    | 30    |                |
| 16.45 - 18.00 | tenis                    | Hněvkovský | tenis. kurty/ TH koberec | 10    |                |
| 17:00- 18.00  | sportovní hry            | Polášek    | hala B                   | 20    |                |
| 17:00 - 18:00 | lezení - stěna           | Gajdošík   | Juliska                  | 10    |                |

## Středa

| čas           | specializace               | asistent   | místo             | kapacita | poznámky       |
|---------------|----------------------------|------------|-------------------|----------|----------------|
| 13:00 - 14:00 | flexibary,overbally        | Svobodová  | úpolový sál       | 20       | <b>zrušeno</b> |
| 13:00 - 14:00 | posilování                 | Horn       | posilovna         | 20       |                |
| 13:00 - 14:30 | golf CR+cizinci            | Vladyková  | GC Hostivař       | 20       |                |
| 13:00 - 15:00 | curling                    | Horn       | Chodov            | 20       | <b>zrušeno</b> |
| 13:30 - 14:15 | plavání                    | Gajdošík   | bazén             | 12       |                |
| 13:40 -15:10  | NW + kondiční běhání       | Klein      | Motol - okolí     | 15       |                |
| 14:00 - 15:00 | posilování                 | Svobodová  | posilovna         | 20       |                |
| 14:00 - 15:00 | squash                     | Žák        | Esquo Strahov     | 12       |                |
| 14:00 - 15:00 | fotbal                     | Čechovský  | hala B            | 20       | <b>zrušeno</b> |
| 14:00 - 15:15 | basketbal                  | Hněvkovský | hala A            | 10       | <b>zrušeno</b> |
| 14:00 - 15:30 | tenis                      | Polášek    | kurty/TH nafukov. | 10       |                |
| 14:15 - 15:00 | plavání                    | Gajdošík   | bazén             | 20       |                |
| 14:30 - 16:00 | golf CR+cizinci            | Vladyková  | Hostivař          | 20       |                |
| 15:00 - 15:45 | plavání                    | Svobodová  | bazén             | 12       |                |
| 15:00 - 16:00 | squash                     | Žák        | Esquo Strahov     | 12       |                |
| 15:00 - 16:00 | posilování                 | Gajdošík   | posilovna         | 20       |                |
| 15:00 - 16:00 | volejbal                   | Čechovský  | hala B            | 20       |                |
| 15:30 - 17:00 | tenis                      | Polášek    | kurty/TH nafukov. | 10       |                |
| 15:45 - 16:30 | plavání                    | Svobodová  | 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 - 18:30 | box                        | Horn       | CKS Žižkov        | 8        |                |
| 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        |                |
| 19:00 - 20:30 | grappling                  | Horn       | CKS Žižkov        | 5        |                |

## Čtvrtek

| čas           | specializace         | asistent   | místo                  | kapacita | poznámky  |
|---------------|----------------------|------------|------------------------|----------|-----------|
| 10:00 - 11:00 | zdrav. TV a strečink | Svobodová  | Motol dosp. rehab. -1D | 30       | od 11.10. |
| 11:00 - 12:00 | overbaly, posilování | Svobodová  | Motol dosp. rehab. -1D | 30       | od 11.10. |
| 13:00 - 14:30 | volejbal začátečníci | Skálová    | hala C                 | 20       |           |
| 14:00 - 15:00 | aerobik              | Vladyková  | aerobik 1              | 20       |           |
| 14:00 - 15:30 | golf - začátečníci   | Žák        | GC Lahovice            | 15       |           |
| 14:00 - 15:30 | tenis pokročilí      | Polášek    | TH nafukov.            | 10       |           |
| 14:00 - 15:30 | tenis začátečníci    | Hněvkovský | TH koberec             | 10       |           |
| 13:00 - 14:00 | pilates              | Vladyková  | aerobik 1              | 20       | nové      |
| 14:30 - 16:00 | volejbal pokročilí   | Skálová    | hala C                 | 20       |           |
| 14:30 - 16:00 | posilování           | Horn       | posilovna              | 20       |           |
| 15:00 - 16:00 | sportovní hry        | Gajdošík   | Juliska                | 20       | zrušeno   |
| 15:00 - 16:00 | pilat yoga           | Vladyková  | aerobik 1              | 30       |           |
| 15:30 - 17:00 | golf - pokročilí     | Žák        | GC Lahovice            | 15       |           |
| 15:30 - 17:00 | tenis začátečníci    | Hněvkovský | TH koberec             | 10       |           |
| 15:30 - 17:00 | tenis pokročilí      | Polášek    | TH nafukov.            | 10       |           |
| 15:45 - 16:30 | plavání              | Čechovský  | bazén                  | 20       |           |
| 16:00 - 17:00 | lezení - stěna       | Gajdošík   | Juliska                | 10       |           |
| 16:00 - 17:30 | fotbal               | Horn       | hala A, B, C           | 20       |           |
| 16:30 - 17:15 | plavání              | Čechovský  | bazén                  | 20       |           |
| 17:00 - 18:00 | lezení - stěna       | Gajdošík   | Juliska                | 10       |           |
| 17:15 - 18:00 | plavání              | Čechovský  | bazén                  | 15       |           |
| 17:15 - 18:00 | volné plavání        | Čechovský  | bazén                  | 0        |           |
| 18:00 - 20:00 | box                  | Horn       | CKS, Praha 3           | 8        |           |

## Pátek

| čas           | specializace                   | asistent   | místo                 | kapacita | poznámky |
|---------------|--------------------------------|------------|-----------------------|----------|----------|
| 8:00 - 9:30   | lezení - stěna - pokročilí     | Gajdošík   | Smíchoff              | 10       |          |
| 9:00 - 10:00  | squash CR+cizinci              | Čechovský  | Esquo Strahov         | 12       |          |
| 9:00 - 10:00  | flexi bar a zdravotní TV       | Milerová   | aerobik 2             | 20       |          |
| 10:00 - 11:00 | squash CR+cizinci              | Čechovský  | Esquo Strahov         | 12       |          |
| 10:00 - 11:00 | fit ball + cizinci             | Milerová   | aerobik 2             | 20       |          |
| 10:00 - 11:15 | atletický trénink + posilování | Horn       | SCUK hřiště/posilovna | 20       |          |
| 11:00 - 12:30 | badminton + cizinci            | Klein      | Astra Záběhlice       | 16       |          |
| 12:15 - 13:15 | stolní tenis CR+cizinci        | Hněvkovský | herna stolní tenis    | 16       |          |
| 12:30 - 13:30 | posilování - CR + cizinci      | Horn       | posilovna             | 20       |          |
| 12:30 - 14:00 | frisbee + cizinci              | Klein      | hala A                | 20       | zrušeno  |
| 13:15 - 14:15 | overbaly CR + cizinci          | Vla/Svo    | aerobik 2             | 30       |          |
| 13:30 - 14:15 | plavání CR+ cizinci            | Hněvkovský | bazén                 | 20       |          |
| 13:30 - 14:30 | posilování - CR + cizinci      | Svobodová  | posilovna             | 20       | zrušeno  |
| 14:00 - 15:30 | tenis + cizinci                | Polášek    | TH nafukov., koberec  | 8        |          |
| 14:15 - 15:00 | plavání CR+ cizinci            | Hněvkovský | bazén                 | 20       |          |
| 14:15 - 15:15 | strečink CR + cizinci          | Vla/Svo    | aerobik 2             | 30       |          |
| 14:30 - 16:00 | volejbal CR + cizinci          | Hněvkovský | hala A                | 20       | zrušeno  |
| 15:00 - 15:45 | plavání CR+ cizinci            | Hněvkovský | bazén                 | 10       |          |
| 15:00 - 15:45 | volné plavání                  | Hněvkovský | bazén                 | 10       |          |
| 15:30 - 17:00 | tenis                          | Polášek    | TH nafukov., koberec  | 10       |          |