

PONDĚLÍ

čas	specializace	asistent	místo	kapacita	poznámky
8:30 - 10:00	beach volejbal	Horn	Esquo Strahov	10	
13:00 - 14:30	squash	Žák	Esquo Strahov	12	
13:00 - 15:00	PAPP 3LF/VZ/1 - sportovní hry	Čechovský	hala A		25/2 - 18/3
13:00 - 15:00	PAPP 3LF/VZ/1 - fitness	Milerová	dle rozvrhu		25/3 - 22/4
14:00 - 15:00	aerobik	Vladyková	A1	20	
14:00 - 15:00	posilování	Horn	CKS, Praha 3	10	
14:30 - 15:45	tenis	Polášek	tenis. kurty/ TH koberec	10	OBSAZENO
14:30 - 16:00	squash	Žák	Esquo Strahov	12	
15:00 - 16:00	posilování	Gajdošík	posilovna	15	
15:00 - 16:00	pilat yoga	Vladyková	A1	30	OBSAZENO
15:00 - 16:30	kick box	Horn	CKS, Praha 3	15	
15:45 - 16:30	plavání	Hněvkovský	bazén	20	
15:45 - 17:00	tenis	Polášek	tenis. kurty/ TH koberec	10	OBSAZENO
16:00 - 17:00	volejbal začátečníci	Čechovský	hala B	20	OBSAZENO
16:00 - 17:00	lezení - stěna	Klein	Juliska	10	
16:30 - 17:15	plavání	Gajdošík	bazén	8	
16:30 - 18:00	plavecký trénink	Skálová	bazén	15	OBSAZENO
17:00 - 18:00	lezení - stěna CR+cizinci	Klein	Juliska	10	
17:00 - 18:30	volejbal pokročilí	Čechovský	hala B	20	OBSAZENO
17:15 - 18:00	volné plavání	Skálová	bazén	0	
19:00 - 20:30	běh + nordic walking	Klein	Divoká Šárka	20	nové

ÚTERÝ

čas	specializace	asistent	místo	kpct.	poznámky
07:30 - 9:00	lezení - stěna	Gajdošík	Smíchoff	20	
13:00 - 14:30	squash	Žák	Esquo Strahov	8	
14:00 - 15:00	zdrav. TV a strečink	Svobodová	Motol dosp. rehab. -1D	30	OBSAZENO
14:00 - 15:00	posilování	Klein	posilovna	20	
14:00 - 15:00	flexi bar a zdravotní TV	Milerová	úpolový sál	20	
14:30 - 15:30	aerobik + cizinci	Vladyková	aerobik 2	30	OBSAZENO
14:30 - 16:00	squash	Žák	Esquo Strahov	8	
14:30 - 16:00	volejbal pokročilí	Skálová	hala C	20	
15:00 - 15:45	PAPP 2LF/fyzió	Čechovský	bazén		5.3. - 9.4.
15:00 - 16:30	PAPP 2LF/fyzió	Čechovský	hala B		16.4. - 21.5.
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	OBSAZENO
15:30 - 16:30	pilat yoga	Vladyková	aerobik 2	30	OBSAZENO
15:45 - 16:30	plavání	Hněvkovský	bazén	12	
16.45 - 18.00	tenis	Hněvkovský	tenis. kurty/ TH koberec	10	OBSAZENO
16:00 - 17:00	lezení - stěna	Gajdošík	Juliska	10	
16:00 - 17:30	sportovní hry/basket	Skálová	hala C	20	
16:30 - 18:00	sportovní hry + frisbee	Klein	hala B	20	OBSAZENO
16:30 - 17:15	aqua aerobik	Vladyková	bazén	30	
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	
13:00 - 14:00	posilování	Horn	posilovna	20	
13:00 - 14:30	golf CR+cizinci	Vladyková	GC Hostivař	20	
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 - 15:30	squash	Žák	Esquo Strahov	12	OBSAZENO
14:00 - 15:30	tenis	Polášek	kurty/TH nafukov.	10	OBSAZENO
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	
15:30 - 17:00	squash	Žák	Esquo Strahov	12	OBSAZENO
15:00 - 16:00	posilování	Gajdošík	posilovna	20	
15:00 - 16:00	tenis	Hněvkovský	hala A	10	NOVÉ
15:00 - 16:00	volejbal	Čechovský	hala B	20	OBSAZENO
15:30 - 17:00	tenis	Polášek	kurty/TH nafukov.	10	OBSAZENO
16:00 - 17:00	lezení - stěna CR+cizinci	Klein	Juliska	10	
16:00 - 17:30	florbal	Skálová	hala C	20	OBSAZENO
16:00 - 17:30	volejbal - trénink	Čechovský	hala A,B	30	OBSAZENO
17:00 - 18:00	kondiční trénink	Milerová	SZŠ Ruská	20	
17:00 - 18:00	lezení - stěna	Klein	Juliska	10	
17:00 - 18:30	box	Horn	CKS Žižkov	8	
18:00 - 18:45	plavání	Skálová	bazén	8	OBSAZENO
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	
11:00 - 12:00	overbaly, posilování	Svobodová	Motol dosp. rehab. -1D	30	
13:00 - 14:00	pilates	Vladyková	aerobik 1	20	
14:00 - 15:30	aerobik + pilates	Vladyková	aerobik 1	20	OBSAZENO
14:00 - 15:30	golf - začátečníci	Žák	GC Lahovice	15	
14:00 - 15:30	tenis pokročilí	Polášek	TH nafukov.	10	OBSAZENO
14:00 - 15:30	tenis začátečníci	Hněvkovský	TH koberec	10	OBSAZENO
14:30 - 16:00	posilování	Horn	posilovna	20	
14:30 - 16:00	volejbal pokročilí	Skálová	hala C	20	
15:00 - 16:30	squash	Čechovský	strahov	10	OBSAZENO
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	Vladyková	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	Vladyková	bazén	20	
17:00 - 18:00	lezení - stěna	Gajdošík	Juliska	10	
17:15 - 18:00	plavání	Hněvkovský	bazén	15	OBSAZENO
17:15 - 18:00	volné plavání	Hněvkovský	bazén	0	
18:00 - 19:30	box	Horn	CKS, Praha 3	8	

PÁTEK

čas	specializace	asistent	místo	kapacita	poznámky
08:00 - 9:30	lezení - stěna - pokročilí	Gajdošík	Smíchoff	10	
08:00 - 9:30	squash CR+cizinci	Čechovský	Esquo Strahov	12	
09:00 - 10:00	flexi bar a zdravotní TV	Milerová	aerobik 2	20	
9.30 - 11:00	squash CR+cizinci	Čechovský	Esquo Strahov	12	
10:00 - 11:00	fit ball + cizinci	Milerová	aerobik 2	20	
11:00 - 12:30	atletický trénink	Horn	SCUK hřiště/A2	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	
13:00 - 14:00	strečink CR + cizinci	Svobodová	aerobik 1	30	
13:30 - 14:15	plavání CR+ cizinci	Hněvkovský	bazén	20	OBSAZENO
14:00 - 15:30	tenis + cizinci	Polášek	TH nafukov., koberec	8	OBSAZENO
14:00 - 15:30	overbaly CR + cizinci	Svobodová	aerobik 1	30	
14:15 - 15:00	plavání CR+ cizinci	Hněvkovský	bazén	20	
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	