

TĚLOCVIČNY A BAZÉN NA ZIMNÍ OBDOBÍ 2020 / 2021

Každý člen v akademii si může přijít do tělocvičny - bazénu na kolo jak bude potřebovat

| DEN | ČAS TRÉNINKU | KLUB LIBUŠ | KLUB PÍSNICE | KLUB PLANINA | KLUB BŘEŽANY | KLUB JESENICE | KLUB ZELENÝ PRUH | KLUB JIŽNÍ MĚSTO | KLUB JÍLOVÉ | MÍSTO - ADRESA |
|---------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------|------------------------------|
| | | | | | | | | | | |
| PONDĚLÍ | 15:00 - 16:00 hod | | pohybová příprava | | | | | | | Písnice Na Okruhu 395 / 1 |
| PONDĚLÍ | 16:30 - 17:30 hod | | | | pohybová příprava | | | | | Dolní Břežany - Na Vršku 290 |
| ÚTERÝ | 14:30 - 15:30 hod | | | | | pohybová příprava | | | | K Rybníku 800 |
| ÚTERÝ | 16:00 - 18:00 hod | | pohybová příprava | | | | | | | Písnice Na Okruhu 395 / 1 |
| STŘEDA | 16:00 - 17:00 hod | | | | | | PLAVÁNÍ | | | Zelený pruh 1294 |
| ČTVRTEK | 15:00 - 16:00 hod | | | | | pohybová příprava | | | | K Rybníku 800 |
| ČTVRTEK | 16:30 - 18:00 hod | pohybová příprava | | | | | | | | Meteorologická 181 |
| PÁTEK | 13:30 - 15:30 hod | | | | | | | | KOLO | Jílové u Prahy - hřiště |
| PÁTEK | 16:00 - 17:00 hod | | pohybová příprava | | | | | | | Písnice Na Okruhu 395 / 1 |



INFORMACE NA TRÉNINKY



NA TRÉNINKY DO TĚLOCVIČNY : KLUBOVÉ TRIKO, BOTY, PONOŽKY, TRENKY

NA KOLO : ČELOVKA/SVĚTLO, KOLO, HELMU, OBLEČENÍ DLE POČASÍ, BOTY/TRETRY

DO BAZÉNU NA PLAVÁNÍ : PLAVKY, RUČNÍK, PANTOFLE, ŠAMPÓN, BRÝLE, ČEPICE, TRIKO, ŽUPAN, DOBROU NÁLADU NA VŠECHNY TRÉNINKY

KAŽDÝ SI NA TRÉNINKU VOLÍ ZÁTĚŽ PODLE SEBE. ZDRAVÉ AMBICE MAJÍ U NÁS PŘEDNOST PŘED HONĚNÍM ZA VÝSLEDKY A BODY