**Rozpis všech tréninků 2018/19 – dle odvětví Frýdek- Místek + Saréza**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 Kroužek** – noví 11.Zš  Počty dětí D | **2 Kroužek** –pokr.  2 11.Zš D | **3 Kondiční**  **Ut, čt SŠED, St 11. Zš** D  2x voda + TV | **4 Akvabely** |
| Po 17.30-18.20 12 1 | Po 17.30-18.20 12 1 | Út 17.00-17.50 13 8-11 1 | Po 15.00-16.00 gymnast. |
| St 17.00-17.55 12 1 | 18.10-19.00 10 1 | Nebo 17.55-18.50 13 12-18 1 | Po 17.30-18.20 15 11.Zš |
| Čt 15.00-15.55 10 1 | St 17.00-17.55 12 1 | tělocvična | St 17-17.55 figury 11. Zš |
| 17.30-18.20 12 1 | 18.00-18.55 12 1 | St 18.00-18.55 25 8-18 3 | Čt 17.30-18.25 SŠED |
|  | Čt 18.10-19.00 12 1 | ČT |  |
|  | Pá 14.30-15.20 35 4 | SŠED 17.30-18.20 9-18 | Pá 16.30-17.30 balet |
|  |  |  | Pá 18.25-19.45 11.Zš |
|  |  |  |  |
|  | **Kroužek 11. Zš** | **Kondiční**, kteří chtějí | **Dospělí 5** |
|  | Pá 14.30-15.25 | chodit do tělocvičny v úterý - | Čt 11.Zš 19.00-19.55 |
|  |  | mají možnost středy plavání  (2x voda + TV) |  |
|  | **Kroužek - Brušperk** |  |  |
|  | Út 15.30-16.20 | Noví kondiční | **Hendikepovaní 6** |
|  | 16.20-17.10 | Čt 17.30-18.20 11.Zš 16 2  technika | St 11.Zš 17.00-17.50 dosp. |
|  |  | Út nebo St dle rozvrhu | St 11.Zš 17.55-18.50  děti |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 Malí závodníci C**  2x voda + TV | **8 Závodníci B**  3xvoda + TV | **9 Závodníci A** |
| Po 18.10-19.00 10 1 | Po 16.00-17.30 SŚED | Po 16.00-17.30 SŠED |
| Čt 17.30-18.20 10 1 | Čt 16.00-17.30 SŠED | Út Saréza, tělocvična,  r.tr. od 17. 9. 18 - Po,čt  od 6.10-7.05 |
| +Út tělocvična | Pá 17.00-18.25 11.Zš | St 15.30-17.00 SŠED |
|  | Závodníci 2009-2011- s vyjímkou J.Rusz, M.Audy | Čt 16.00-17.30 SŠED |
|  |  | Pá 17.00-18.30 11.Zš |

Bazén 11. Zš

Bazén SŠED v Místku

Saréza do konce roku 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12. - 7x

od ledna 2019: 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 30.4., 14.5., 28.5. a 4.6. - 11x