Rozvrh na zimní semestr 2020/21

Tělesná výchova začíná 12. 10.

Pondělí	Lezení pokročilí	14:00 - 15:00	Stěna HK	Mgr. Válek
	Fitness dívky	15:00 - 16:00	Zámostí posilovna a tatami	Mgr. Němeček
	Lezení začátečníci	15:00 - 16:00	Stěna HK	Mgr. Válek
	Stolní tenis	15:00 - 16:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Szakošová
	Basketbal začátečníci	16:00 - 17:00	SUPšhnn	Mgr. Mahlerová
	Běh začátečníci	16:00 - 17:00	Zámostí	Mgr. Němeček
	Stolní tenis	16:00 - 17:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Szakošová
	Fitness	16:00 - 17:30	Zámostí posilovna a tatami	Mgr. Bezouška
	Basketbal výborní	17:00 - 18:00	SUPšhnn	Mgr. Mahlerová
	BodyForm	17:00 - 18:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Szakošová
	Natural Movement	17:00 - 18:00	Zámostí posilovna a tatami	Mgr. Němeček
	Futsal	18:00 - 19:00	ZŠ Štefcova	Mgr. Bezouška
	SmartFit-HIIT	18:00 - 19:00	Zámostí posilovna a tatami	Mgr. Szakošová
	Strong Nation	18:00 - 19:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Němeček
	Běhání	18:00 - 19:30	Zámostí	Mgr. Plhák
	Volejbal začátečníci	18:30 - 19:30	ZŠ Mandysova	Mgr. Válek
	Futsal	19:00 - 20:00	ZŠ Štefcova	Mgr. Bezouška
	Kondiční trénink	19:00 - 20:00	Zámostí posilovna a tatami	Mgr. Szakošová
	Spinning	19:00 - 20:00	SQ centrum Třebeš	pí. Svobodová
	Zumba	19:00 - 20:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Němeček
	Volejbal začátečníci	19:30 - 20:30	ZŠ Mandysova	Mgr. Válek
	Futsal	20:00 - 21:00	ZŠ Štefcova	Mgr. Bezouška
	Zumba	20:00 - 21:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Němeček
Úterý	Běh	08:30 - 09:30	Zámostí	Mgr. Němeček
	Tenis	11:00 - 12:00	Zámostí tenisové kurty	Mgr. Mahlerová
	Tenis	12:00 - 13:00	Zámostí tenisové kurty	Mgr. Mahlerová
	Kondiční trénink	13:30 - 14:30	Zámostí posilovna a tatami	Mgr. Szakošová
	Powerjóga	13:30 - 14:30	Zámostí tělocvična	Mgr. Mahlerová
	Lezení pokročilí	14:00 - 15:00	Stěna HK	Mgr. Válek
	Plavání	14:00 - 15:00	Plavecký bazén	Mgr. Němeček
	Lezení začátečníci	15:00 - 16:00	Stěna HK	Mgr. Válek
	Zdravotní CORE trénink	15:00 - 16:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Szakošová
	Hip Hop (streetdance)	16:00 - 17:30	Zámostí tělocvična	Mgr. Bezoušková
	SmartFit-HIIT	16:00 - 17:00	Zámostí posilovna a tatami	Mgr. Szakošová
	Zumba	16:00 - 17:00	Bonstep	Mgr. Němeček
	Spinning	16:50 - 17:50	SQ centrum Třebeš	pí. Svobodová
	Outdoor workout	17:00 - 18:00	Zámostí	Mgr. Válek
	SmartFit-HIIT	17:00 - 18:00	Zámostí posilovna a tatami	Mgr. Szakošová
	Strong Nation	17:00 - 18:00	Bonstep	Mgr. Němeček
	Společenské tance	17:30 - 19:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Bezoušková
	SmartFit-HIIT	18:00 - 19:00	Zámostí posilovna a tatami	Mgr. Szakošová
	GYM workout	18:30 - 19:30	UHK Pedagogická fakulta	Mgr. Válek
	Volejbal výborní	19:00 - 20:00	ZŠ Štefcova	Mgr. Mahlerová
	GYM workout	19:30 - 20:30	UHK Pedagogická fakulta	Mgr. Válek
	Basketbal pokročilí	20:00 - 21:00	ZŠ Štefcova	Mgr. Mahlerová
Středa	Běh	08:30 - 09:30	Zámostí	Mgr. Němeček
	Tenis	11:00 - 12:00	Zámostí tenisové kurty	Mgr. Mahlerová
	Tenis	12:00 - 13:00	Zámostí tenisové kurty	Mgr. Mahlerová
	Badminton	13:00 - 14:00	ZŠ Bezručova venkovní kurty	Mgr. Szakošová
	Sluneční jóga	13:00 - 14:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Nedomlelová
	Badminton	14:00 - 15:00	ZŠ Bezručova venkovní kurty	Mgr. Szakošová
	Plavání	14:00 - 15:00	Plavecký bazén	Mgr. Němeček
	Sluneční jóga	14:00 - 15:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Nedomlelová
	Sluneční jóga	15:00 - 16:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Nedomlelová
	Zumba	15:30 - 16:30	SUPšhnn	Mgr. Němeček
	CORE-Pilates	16:00 - 17:00	ZŠ Úprkova	Mgr. Szakošová
	Sebeobrana ženy	16:00 - 17:30	Zámostí posilovna a tatami	Mgr. Bezouška
	Zumba	16:30 - 17:30	SUPšhnn	Mgr. Němeček
	BodyForm	17:00 - 18:00	ZŠ Úprkova	Mgr. Szakošová
	Florbal začátečníci	17:30 - 18:30	ZŠ Štefcova	Mgr. Válek
	Běhání	18:00 - 19:30	Zámostí	Mgr. Plhák
	Florbal pokročilí	18:30 - 19:30	ZŠ Štefcova	Mgr. Válek
	Volejbal výborní	18:30 - 20:00	ZŠ Mandysova	Mgr. Mahlerová
	Volejbal pokročilí	20:00 - 21:00	ZŠ Mandysova	Mgr. Válek
	Volejbal pokročilí	21:00 - 22:00	ZŠ Mandysova	Mgr. Válek
Čtvrtek	Běh	08:30 - 09:30	Zámostí	Mgr. Němeček
	Powerjóga	10:00 - 11:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Mahlerová
	Squash	11:00 - 12:00	SQ centrum Třebeš	Mgr. Bezouška
	SmartFit-HIIT	14:00 - 15:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Szakošová
	Plavání	14:00 - 15:00	Plavecký bazén	Mgr. Němeček
	Zumba	15:30 - 16:30	Bonstep	Mgr. Němeček
	CORE-Pilates	16:00 - 17:00	ZŠ Mandysova	Mgr. Szakošová
	Bojové techniky	16:00 - 17:30	Zámostí posilovna a tatami	Mgr. Bezouška
	Strong Nation	16:30 - 17:30	Bonstep	Mgr. Němeček
	BodyForm	17:00 - 18:00	ZŠ Mandysova	Mgr. Szakošová
	Volejbal výborní	18:00 - 19:00	ZŠ Štefcova	Mgr. Mahlerová
	Basketbal výborní	19:00 - 20:00	ZŠ Štefcova	Mgr. Mahlerová
	Basketbal výběr	20:00 - 21:00	ZŠ Štefcova	Mgr. Mahlerová
Pátek	Lukostřelba	09:00 - 10:30	FVZ venkovní areál kurtů	p. Ptáčník
	Powerjóga	10:00 - 11:00	Zámostí tělocvična	Mgr. Mahlerová
	Lukostřelba	10:30 - 12:00	FVZ venkovní areál kurtů	p. Ptáčník