

## Rozvrh zima 2025

den	čas	sport	místo	platba	jazyk	nár	Kdo	kap.
Pondělí	11:00 - 12:00	Tenis	Tenisové kurty Zámostí	800 Kč	EN	2-3	p. Truhlář	10
	12:00 - 13:00	Tenis	Tenisové kurty Zámostí	800 Kč	EN	2-3	p. Truhlář	10
	14:00 - 15:00	Lezení pokročilí	Stěna HK	400 Kč	EN	4-5	Mgr. Válek, Ph.D.	14
	14:30 - 15:30	Běh Zač.	Zámostí		EN	2	Mgr. Němeček	20
	14:30 - 15:30	Kondiční cvičení s vlastní vahou	Zámostí posilovna a tatami		EN	4-5	Mgr. Bezoušková	18
	15:00 - 16:00	Lezení začátečníci	Stěna HK	400 Kč	EN	3-4	Mgr. Válek, Ph.D.	12
	15:00 - 16:00	Stolní tenis	Zámostí tělocvična		EN	2	Mgr. Szakošová	12
	15:30 - 16:30	Natural Movement	Zámostí tělocvična		EN	3	Mgr. Němeček	20
	16:15 - 17:10	Futsal	ZŠ Štefcova	100 Kč	EN	3	Mgr. Bezouška	20
	16:30 - 17:30	Fitness dívky	Zámostí posilovna a tatami		EN	3	Mgr. Němeček	20
	17:00 - 18:00	CORE-Pilates	FVZ		EN	3	Mgr. Szakošová	90
	17:00 - 18:00	Dance aerobik - Kondiční cvičení	Zámostí tělocvična		EN	3-4	Mgr. Bezoušková	26
	17:10 - 18:05	Běh	Zámostí		EN	3	Mgr. Císařová	30
	17:10 - 18:05	Futsal	ZŠ Štefcova	100 Kč	EN	3	Mgr. Bezouška	80
	17:30-18:30	Fitness dívky	Zámostí posilovna a tatami		EN	3	Mgr. Němeček	20
	18:00 - 19:00	BodyForm	FVZ		EN	4	Mgr. Szakošová	90
	18:00 - 19:00	Jóga	Zámostí tělocvična		EN	3	Mgr. Císařová	20
	18:05 - 19:00	Futsal	ZŠ Štefcova	100 Kč	EN	3	Mgr. Bezouška	40
	19:00 - 20:00	Badminton pokročilí	FVZ		EN	3	Mgr. Szakošová	18
	19:00 - 20:00	Volejbal začátečníci	ZŠ Mandysova	150 Kč	EN	1	Mgr. Válek, Ph.D.	18
20:00 - 20:00	Zumba	ZŠ Štefcova	500 Kč	EN	3	Mgr. Němeček	100	
20:00 - 21:00	Badminton-výborní	FVZ		EN	4	Mgr. Szakošová	18	
19:00 - 21:00	Florbal liga - muži	SPŠ stavební Pospíšilova		EN	5	Mgr. Válek, Ph.D.		
Úterý	12:30 - 13:30	Běh mírně pokr	Zámostí		EN	3	Mgr. Němeček	20
	14:00 - 15:00	Lezení pokročilí	Stěna HK	400 Kč	EN	4-5	Mgr. Válek, Ph.D.	14
	14:00 - 15:00	Plavání pro začátečníky	Plavecký bazén	300 Kč	EN	3	Bezouška/Němeček	20
	14:30 - 15:30	Běh	Zámostí		EN	3	Mgr. Císařová	30
	14:30 - 15:30	BOSU- cvičení na púlmíči	Zámostí tělocvična		EN	3-4	Mgr. Bezoušková	18
	15:00 - 16:00	Lezení začátečníci	Stěna HK	400 Kč	EN	3-4	Mgr. Válek, Ph.D.	12
	15:30 - 16:30	Jóga	Zámostí tělocvična		EN	3	Mgr. Císařová	20
	16:00 - 17:00	Kondiční trénink	Zámostí posilovna a tatami		EN	3-4	Mgr. Szakošová	14
	16:00 - 17:00	Zumba	Bonstep	500 Kč	EN	3	Mgr. Němeček	40
	17:00 - 18:00	Strong	Bonstep		EN	4	Mgr. Němeček	15
	17:00 - 18:00	Zdravotní CORE trénink	Zámostí tělocvična		EN	2-3	Mgr. Szakošová	28
	17:30 - 18:30	kruhový trénink	OA Pospíšilova 365	100 Kč	EN	5	Mgr. Válek, Ph.D.	12
	17:30 - 18:30	Volejbal začátečníci	OA Pospíšilova 365	150 Kč	EN	2	Mgr. Bezoušková	18
	18:00 - 19:00	CORE-Pilates	Zámostí tělocvična		EN	3	Mgr. Szakošová	28
	18:30 - 19:30	Fitness	Zámostí posilovna a tatami		EN	3	Mgr. Bezouška	18
	19:00 - 19:50	Spinning	SQ centrum Třebeš	700 Kč	CZ	4	pí. Svobodová	22
19:00 - 20:00	Basketbal začátečníci	ZŠ Štefcova	100 Kč	EN	2-4	Mgr. Válek, Ph.D.	20	
20:00 - 21:00	Basket pokročilí	ZŠ Štefcova	100 Kč	CZ	2-4	Mgr. Válek, Ph.D.	18	
Středa	08:30 - 09:30	Běh pokročilí	Zámostí		EN		Mgr. Němeček	20
	11:00 - 12:00	Tenis	Tenisové kurty Zámostí	800 Kč	EN	2-3	p. Truhlář	10
	12:00 - 13:00	Tenis	Tenisové kurty Zámostí	800 Kč	EN	2-3	p. Truhlář	10
	12:30 - 13:30	Sluneční jóga	Zámostí tělocvična		CZ	1	Mgr. Nedomlelová	26
	13:00 - 14:00	Kondiční cvičení s vlastní vahou	Zámostí posilovna a tatami		EN	3-4	Mgr. Bezoušková	24
	13:30 - 14:30	Sluneční jóga	Zámostí tělocvična		CZ	1	Mgr. Nedomlelová	26
	14:00 - 15:00	Plavání pro začátečníky	Plavecký bazén	300 Kč	EN	3	Bezouška/Němeček	20
	14:00 - 15:30	Koloběžky	Tenisové kurty Zámostí	100 Kč	CZ	2	Mgr. Bezoušková	12
	14:30 - 15:30	Sluneční jóga	Zámostí tělocvična		CZ	1	Mgr. Nedomlelová	26
	15:00 - 16:00	SmartFit-HIIT	Zámostí posilovna a tatami		EN	4-5	Mgr. Szakošová	24
	16:00 - 17:00	BodyForm	Zámostí tělocvična		EN	4	Mgr. Szakošová	28
	16:00 - 17:00	Sebeobrana ženy	Zámostí tatami	100 Kč	EN	2-3	Mgr. Bezouška	16
	17:00 - 18:00	Běh	Zámostí		EN		Mgr. Císařová	30
	17:00 - 18:30	Hip Hop (streetdance)	Zámostí tělocvična		EN	3-4	Mgr. Bezoušková	30
	17:05 - 18:30	Bojové techniky	Zámostí posilovna a tatami		EN	4	Mgr. Bezouška	16
	17:30 - 18:30	Florbal začátečníci	ZŠ Štefcova	100 Kč	EN	4	Mgr. Válek, Ph.D.	18
	18:00 - 19:00	Badminton začátečníci	FVZ		EN	2-3	Mgr. Szakošová	18
	18:30 - 19:30	Jóga	Zámostí tělocvična		EN		Mgr. Císařová	20
	18:30 - 19:30	Florbal pokročilí	ZŠ Štefcova	100 Kč	EN	4-5	Mgr. Válek, Ph.D.	18
	19:00 - 19:50	Spinning	SQ centrum Třebeš	700 Kč	CZ	4	pí. Svobodová	22
19:00 - 20:00	Badminton pokročilí	FVZ		EN	3	Mgr. Szakošová	18	
20:00 - 21:00	Volejbal pokročilí	ZŠ Mandysova	150 Kč	EN	3	Mgr. Válek, Ph.D.	18	
21:00 - 22:00	Volejbal pokročilí	ZŠ Mandysova	150 Kč	EN	3	Mgr. Válek, Ph.D.	18	
Čtvrtek	11:00 - 12:00	Squash	SQ centrum Třebeš	600 Kč	EN	1-5	Mgr. Bezouška	15
	12:30 - 13:30	Běh mírně pokr	Zámostí		EN	3	Mgr. Němeček	20
	14:00 - 15:00	Plavání pro začátečníky	Plavecký bazén	300 Kč	EN	3	Bezouška/Němeček	20
	15:30 - 16:30	Stolní tenis	Zámostí tělocvična		EN	2	Mgr. Szakošová	12
	15:30 - 16:30	Zumba	Bonstep	500 Kč	EN	3	Mgr. Němeček	40
	16:30 - 17:30	Strong	Bonstep		EN	4	Mgr. Němeček	15
	16:30 - 18:00	Společenské tance -páry	Zámostí tělocvična		EN	3-4	Mgr. Bezoušková	30
	18:00 - 20:00	Florbal ženy - liga	SPŠ stavební Pospíšilova		EN	5	Mgr. Válek, Ph.D.	
	20:00 - 21:00	Futsal liga	Pospíšilova		EN	---	VŠTJ	
Pátek	13:30 - 14:30	Stolní tenis	Zámostí tělocvična		EN	2	Mgr. Bezoušková	12

počet míst: 1705