

## pondělí

pondělí	8,00	9,30	sportovní hry 6 - 1.ročník	Aritma	Skálová
pondělí	13,30	15,00	squash	Strahov	Příhoda
pondělí	14,15	15,45	PASP 3.LF	baz / A1	Kašparová
pondělí	14,30	16,00	sebeobrana	A3	Horn
pondělí	15,00	19,30	cyklistika - bloková výuka	Praha	Svobodová
pondělí	15,00	16,00	posilování - možnost nahrazení	posilovna	Kovaříková
pondělí	15,45	16,30	plavání - možnost nahrazení	bazén	Kašpar
pondělí	16,00	17,15	volejball	hala C	Čechovský
pondělí	16,00	17,30	kurz kompenzač. cvičení / zdrav. TV	A 2	Kašparová
pondělí	16,30	18,00	lezení	Juliska	Gajdošík
pondělí	16,00	17,30	stolní tenis	herna ST	Kovaříková
pondělí	16,30	18,00	tenis	tenis. kurty	Kašpar
pondělí	16,30	19,00	turistika za poznáním Prahy (3.LF)	Praha	Klein
pondělí	16,30	18,00	plavecký trénink	bazén	Skálová
pondělí	17,00	18,30	redukční a rekondiční kurz	A2	Milerová
pondělí	17,15	18,30	o	hala C	Čechovský
pondělí	18,00	19,30	pilates	A3	Kovaříková
pondělí	18,30	20,00	box- pokročilí 5	CKS	Chalupa

## úterý

úterý	12,30	13,45	overballs	DR-Motol	Svobodová
úterý	13,45	15,00	strečink	DR-Motol	Svobodová
úterý	14,00	15,30	golf	CL	Žák
úterý	14,30	16,00	posilování - možnost nahrazení	posilovna	Gajdošík
úterý	14,30	16,00	PAPP FT 2.LF - sportovní hry	hala B	Kašparová
úterý	14,30	16,00	kurz zvyšování fyzické připravenosti (3.LF)	A1	Klein
úterý	14,30	16,00	sportovní hry	hala B	Skálová
úterý	15,00	15,45	plavání - možnost nahrazení	bazén	Čechovský
úterý	15,00	16,00	fitness 12 - 1.ročník	A2	Horn
úterý	15,30	17,00	golf -kurz (3.LF)	CL	Žák
úterý	15,45	16,30	plavání	bazén	Čechovský
úterý	16,00	17,30	tenis	tenis. kurty	Gajdošík
úterý	16,00	17,30	atletika	atl. hřiště	Horn
úterý	16,00	17,30	badminton	hala C	Klein
úterý	16,00	17,30	zdravotní TV	A3	Kašparová
úterý	16,00	17,30	basketbal	hala B	Skálová
úterý	16,30	17,15	plavání 12 - 1.ročník	bazén	Čechovský
úterý	17,00	18,30	taneční kurz	Sun	Milerová
úterý	17,30	19,00	volejbal	hala C	Čechovský
úterý	18,30	20,00	aerobic/bosu	A1	Kovaříková
úterý	19,00	20,30	yoga	Sun	Laudová

## středa

středa	8,15	9,45	kondiční trénink	DR -Motol	Svobodová
středa	9,45	11,15	strečink a overballs	DR -Motol	Svobodová
středa	11,00	12,30	sportovní hry 7 - 1.ročník	Aritma	Žák
středa	12,00	13,00	fitness 4 - 1.ročník	A2	Kovaříková

středa	12,30	14,00	sportovní hry 9 - 1. ročník	Aritma	Žák
středa	13,00	14,30	posilování - možnost nahrazení	posilovna	Horn
středa	13,00	14,00	fitness 5 - 1.ročník	A2	Kovaříková
středa	13,30	14,15	plavání 4 - 1.ročník	bazén	Kašpar
středa	13,30	15,00	squash	Strahov	Příhoda
středa	14,00	15,00	fitness 3 - 1.ročník	A1	Kovaříková
středa	14,15	15,00	plavání 5 - 1.ročník	bazén	Kašpar
středa	14,30	15,30	fitness 2 - 1.ročník	A3	Janek
středa	14,30	16,00	posilování - možnost nahrazení	posilovna	Horn
středa	14,30	16,00	volejbal	hala C	Čechovský
středa	14,30	16,00	volejbal zač.	hala A	Skálová
středa	15,00	15,45	plavání 3 - 1.ročník	bazén	Kašpar
středa	15,45	16,30	plavání 2 - 1.ročník	bazén	Janek
středa	15,45	16,30	sauna - bez prezence	sauna	Janek
středa	16,00	17,30	volejbal	hala B	Čechovský
středa	16,00	17,30	PVK - základy pohybového tréninku	SC UK Host.	Horn
středa	16,00	17,30	florbal	hala A + C	Skálová
středa	16,30	18,00	kondiční kruhový trénink	A 1	Janek
středa	16,30	18,00	lezení	Juliska	Klein
středa	16,30	18,00	kickbox	CKS	Navara
středa	17,15	18,45	kondiční kruhový trénink	Sun	Milerová
středa	18,00	18,45	plavání	bazén	Janek
středa	18,00	19,30	plav. trénink	bazén	Skálová

čtvrtek

čtvrtek	8,30	10,00	sportovní hry 11 - 1.ročník	Aritma	Klein
čtvrtek	9,30	11,00	discgolf	Ladronka	Horn
čtvrtek	13,00	14,30	squash	Strahov	Čechovský
čtvrtek	14,00	15,30	bouldering	LB	Gajdošík
čtvrtek	14,00	15,30	tenis	tenis	Žák
čtvrtek	14,15	15,45	yoga s posilováním	A3	Tajovská
čtvrtek	14,30	16,00	squash	Strahov	Čechovský
čtvrtek	14,30	16,00	florbal	hala C	Skálová
čtvrtek	14,30	16,00	posilování	posil	Janek
čtvrtek	14,30	16,00	volejbal	hala B	Kašparová
čtvrtek	16,00	18,00	kanoistika 2.LF / kurz kanoistiky 3.LF	Chuchle	Klein
čtvrtek	14,30	15,30	fitness 1 - 1.ročník	A1	Kovaříková
čtvrtek	15,00	15,45	plavání	bazén	Svobodová
čtvrtek	15,30	17,00	softball	soft + ten.hal	Žák
čtvrtek	15,45	16,30	plavání 1 - 1.ročník	bazén	Svobodová
čtvrtek	16,00	17,30	fotbal	hala A	Janek
čtvrtek	16,00	17,30	badminton	hala C + B	Kovaříková
čtvrtek	16,00	17,30	yoga s prvky zdrav. cvič.	A3	Tajovská
čtvrtek	16,30	18,00	lezení	Juliska	Gajdošík
čtvrtek	16,30	18,00	box - začátečníci	CKS	Chalupa
čtvrtek	16,30	18,00	přípravný kurz Vodní záchr.	bazén	Skálová
čtvrtek	16,30	18,00	sauna - bez prezence	sauna	Skálová
čtvrtek	18,30	20,00	box - pokročilí	CKS	Chalupa
čtvrtek	18,45	20,15	zumba	Sun	Zemánková

pátek

pátek	8,00	9,30	sport. hry kruh 8 - 1. ročník	Aritma	Gajdošík
pátek	9,30	11,00	sport. hry kruh 10 - 1. ročník	Aritma	Gajdošík
pátek	11,00	12,30	kondiční běh	Aritma	Gajdošík
pátek	11,30	13,00	atletika	atl. hřiště	Horn
pátek	12,45	14,15	stolní tenis	herna ST	Kašpar
pátek	13,00	14,30	posilování - možnost nahrazení	posilovna	Horn
pátek	13,30	14,15	plavání - možnost nahrazení	bazén	Žák
pátek	14,15	15,00	plavání - možnost nahrazení	bazén	Kašpar
pátek	14,15	15,00	sauna - bez prezence	sauna	Kašpar
pátek	14,30	16,00	tenis	tenis	Žák
pátek	15,00	15,45	plavání - možnost nahrazení	bazén	Kašpar
pátek	15,00	15,45	sauna - bez prezence	sauna	Kašpar

