

Rozpis tréninků: ZIMA 2018/2019

Gynastika, judo, florbal

platí od 29.10.2018 do 28.2.2019

29.-30. října - Podzimní prázdniny, tréninky odpadají

Vánoce: tréninky končí 14.12.2018, po Novém roce začneme 7.1.2019

4.-10.3.2019 - jarní prázdniny, tréninky odpadají

Akce:

3.11. - **Celodenní soustředění pro starší děti** = 12.ZŠ (Lucka) hřiště+tělocvična 9.00-17.00 (brusle, atletika, posil, strečink), svačiny s sebou, na oběd se půjde do restaurace

7.12. - **Lezecká stěna** (15.45-17.45, stěna v Poldi, pro přihlášené děti)

10.-14. 12. - **Vánoční tréninky** = ukázkové tréninky pro rodiče, malé dárečky pro děti

	ZŠ Tuchlovice všeobecná příprava	skupina D všeobecná příprava	skupina C všeobecná příprava	skupina B všeobecná příprava	skupina A všeobecná příprava	Skupina T - 1x týdně všeobecná příprava	In-line oddíl SKK	Ostatní:	
pondělí			16.00-17.00 spodní tělocvična Gymnázium gymnastika 29.10. - prázdniny, trénink nebude	17.00-18.00 spodní tělocvična Gymnázium gymnastika 29.10. - prázdniny, trénink nebude	18.00-19.00 spodní tělocvična Gymnázium gymnastika 29.10. - prázdniny, trénink nebude				
úterý		17.00-18.00 spodní tělocvična Gymnázium gymnastika 30.10. - prázdniny, trénink nebude					MLADŠÍ: 18.00-19.00 (brusle) tělocvična Švemov STARŠÍ (podle počasí): 1) 16.00-17.00 (brusle) in-line dráha Sletišť 2) 19.00-20.00 (brusle)-když by přišlo tělocvična Švemov		18.00-19.00 spodní tělocvična Gymnázium kondiční cvičení pro dospělé pro příchodí, 50,-/trénink
středa	14.30-15.30 ZŠ Tuchlovice, tělocvična 11/2018 - florbal 12/18+1/19 - gymnastika 2/2019 - judo		18.00-19.00 spodní tělocvična Gymnázium 11+12/2018 - judo 1+2/2019 - florbal				16.30-17.30 SPŠ OA Sítňá 11+12/2018 - florbal 1+2/2019 - judo		
čtvrtek		16.00-17.00 spodní tělocvična Gymnázium 11+12/2018 - judo 1+2/2019 - florbal		17.00-18.00 spodní tělocvična Gymnázium 11+12/2018 - judo 1+2/2019 - florbal	17.00-18.00 spodní tělocvična Gymnázium 11+12/2018 - judo 1+2/2019 - florbal		16.30-17.30 (mladší) 17.30-18.30 (starší) tělocvična 10. ZŠ Sítňá off skate, gymnastika, posilování		
pátek								Kondička - OPEN tréninky! 2/11 - brusle+atletika (Jitka), 16.00-17.00, 12.ZŠ hřiště 9/11 - vnitřní posilovna (Ota), Sletišť 16.30-17.30 16/11 - badminton (Jitka), Dům kultury Sítňá 17.00-18.00 23/11 - bazén Kladno (Šárka) 17.00-18.00 plavání + do 18.30 individuálně regenerace 30/11 - běh+posilovna (Jitka), 16.30-17.30 Sletišť 7/12 - badminton (Jitka), Dům kultury Sítňá 17.00-18.00 14/12 - FLY JOGA (joga v zavěšených sítích- studio Polegym) 17.00-18.00 h.	Plavání - pro přihlášené 17.00-19.00 (sudé pátky) bazén Tuchlovice Termíny: 5/40,-49/40, 2/11, 16/11, 30/11, 14/12, 11/1, 25/1 Lezecká stěna: (15.45-17.45) 7.12. pro přihlášené

OPEN trénink pro všechny starší děti (od 9 let)
- přihlášení na jednotlivé tréninky buď do mailu,
nebo u trenéra, který je napsaný v závorce
- platba 100,-/trénink v hotovosti trenérovi
- za deště venkovní tréninky nebudou!

S sebou **gymnastika:** přeléhavé elastáky dlouhé nebo krátké, přiléhavé tričko, (dívký mohou mít trikot), gymnastické cvičky nebo cvičíme bosí

na tréninky: **judo:** volné dlouhé tepláky, volné triko s dlouhým rukávem (dívký pod triko přiléhavé tílko), pásek od županu (kdo má tak kimono), cvičíme bosí (dobré jsou pantofle na přechod ze šatny, nebo na WC)

florbal: sportovní oblečení do tělocvičny, sálové boty s bílou podrážkou, kdo má - tak chrániče holení, (nenoste vlastní florbalové míčky a nemusíte ani hokejky)
PÍTÍ, tréninkový deník, DLOUHÉ VLASY do culíku!
žádné ozdoby, dlouhé náušnice, řetízky, prstýnky apod.

S sebou sportovní plavky (dívký celkové, chlapani ne bermudy), ručník, šampon, pantofle kdo chce, pití v uzavíratelné lahvi, ne šumivé ani sladké nápoje !!

na plavání: malý visací zámek na skříňku do šatny - kdo si chce zamknout věci
plaveckou čepici na delší vlasy!
plavecké brýle - nepovinné, ale je to s nimi lepší