

TELOVÝCHOVNÉ AKTIVITY – VOĽNÉ MIESTA NA HODINÁCH

Zimný semester 2016/2017

Pondelok:

| | | |
|---------------|--------------|-----------------------------------|
| 12.30 – 14.00 | Volejbal mix | telocvičňa ŠD Horský park |
| 13.30 – 14.45 | Kondičný beh | lesopark Petržalka, zraz Školička |

od 17.10.2016 Kondičný beh - zmena: Štvrtok 11.00 – 12.30

| | | |
|---------------|-----------------------|--------------------------------|
| 12.30 – 14.00 | Kondičná kulturistika | posilňovňa ŠD Horský park |
| 14.00 – 15.30 | Kondičná kulturistika | posilňovňa ŠD Horský park |
| 15.30 – 17.00 | Kondičná kulturistika | posilňovňa ŠD Horský park |
| 13.30 – 15.00 | Intervalový tréning | posilňovňa Školička |
| 13.00 – 14.00 | Plávanie | plaváreň Pasienky, veľký bazén |

Utorok:

| | | |
|---------------|-----------------------|--------------------------------|
| 14.00 – 15.30 | Florbal mix | telocvičňa ŠD Horský park |
| 12.30 – 14.00 | Kondičná kulturistika | posilňovňa Horský park |
| 14.00 – 15.30 | Kondičná kulturistika | posilňovňa Horský park |
| 07.30 – 09.00 | Kondičná Kulturistika | posilňovňa Školička |
| 12.00 – 13.00 | Plávanie | plaváreň Pasienky, veľký bazén |
| 13.00 – 14.00 | Plávanie | plaváreň Pasienka, veľký bazén |

Streda:

| | | |
|---------------|-----------------------|-----------------------------|
| 09.30 – 11.00 | Basketbal mix | telocvičňa ŠD Horský park |
| 11.00 – 12.30 | Volejbal mix | telocvičňa ŠD Horský park |
| 14.00 – 15.30 | Kondičná kulturistika | posilňovňa ŠD Horský park |
| 10.30 – 11.30 | Tenis | hala STU Agrofert Petržalka |

Štvrtok:

| | | |
|---------------|-----------------------|--------------------------------|
| 14.00 – 15.15 | Ropics | telocvičňa ŠD Horský park |
| 15.30 – 17.00 | Basketbal mix | telocvičňa ŠD Horský park |
| 14.00 – 15.30 | Kondičná kulturistika | posilňovňa ŠD Horský park |
| 15.30 – 17.00 | Kondičná kulturistika | posilňovňa ŠD Horský park |
| 09.00 – 10.00 | Plávanie | plaváreň Pasienky, veľký bazén |
| 10.00 – 11.00 | Plávanie | plaváreň Pasienky, veľký bazén |