

TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA 1
(ročníky 2019 - 2018)

DECEMBER 2025

Termíny: 01.12.2025 - 31.12.2025

Hl. Tréner: Škrovanová Zuzana, Tel.: +421 907 142 504

Tréneri: Belasová Veronika

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI
Pondelok	01.12.	17:00 - 18:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Koordinácia	Miška/Veronika
Utorok	02.12.					
Streda	03.12.					
Štvrtok	04.12.	17:30 - 19:00	ŠPORTOVÁ HALA	Nová Dubnica	MIKULÁŠSKY TRÉNING	SPOLOČNÝ TRÉNING
Piatok	05.12.					
Sobota	06.12.					
Nedeľa	07.12.					
Pondelok	08.12.	17:00 - 18:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Rozvoj sily	Zuzka/Veronika
Utorok	09.12.					
Streda	10.12.					
Štvrtok	11.12.	17:30 - 18:30	ŠPORTOVÁ HALA	Nová Dubnica	Obratnostné hry	Zuzka/Veronika
Piatok	12.12.					
Sobota	13.12.					
Nedeľa	14.12.					
Pondelok	15.12.	17:00 - 18:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Rýchlosť	Zuzka/Veronika
Utorok	16.12.					
Streda	17.12.					
Štvrtok	18.12.	17:30 - 18:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Lopty a súťaže	Zuzka/Veronika
Piatok	19.12.					
Sobota	20.12.	09:00 - 10:00	Mestská plaváreň	Nová Dubnica	PLAHOČENIE S RODIČMI	OSA FAMILY
Nedeľa	21.12.	VIANOČNÉ PRÁZDNINY				
Pondelok	22.12.					
Utorok	23.12.					
Utorok	24.12.					
Streda	25.12.					
Štvrtok	26.12.					
Piatok	27.12.					
Sobota	28.12.					
Nedeľa	29.12.					
Pondelok	30.12.					
Utorok	31.12.					

VYSVETLIVKY:

TEXT

..... Prázdniny / Sviatok / Voľno

TEXT

..... Víkendový tréning

TEXT

..... Spoločný tréning OSA baby / OSA mini / OSA 1 / OSA 2

TEXT

..... Preteky OSA CHALLENGE

TEXT

..... Tréning OSA FAMILY - všetky deti spolu s rodičmi a priateľmi OSA SPORT ACADEMY

TEXT

..... Podujatie OSA SPORT EVENTS Pre verejnosť