

TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA mini
(ročník 2020 - 2021)

DECEMBER 2025

Termíny: 01.12.2025 - 31.12.2025

Hl. Tréner: Šimková Michaela, Tel.: +421 911 565 456

Tréneri: Škrovanová Zuzana

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI
Pondelok	01.12.					
Utorok	02.12.	16:30 - 17:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Atletika základy	Miška / Zuzka
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.					
Utorok	09.12.	16:30 - 17:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Sila hravo	Miška / Zuzka
Streda	10.12.					
Štvrtok	11.12.	16:30 - 17:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Lopty a loptičky	Miška / Zuzka
Piatok	12.12.					
Sobota	13.12.					
Nedeľa	14.12.					
Pondelok	15.12.					
Utorok	16.12.	16:30 - 17:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Koordinácia a hry	Miška / Zuzka
Streda	17.12.					
Štvrtok	18.12.	16:30 - 17:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Kompenzačné cvičenia	Miška / Zuzka
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.					
Streda	24.12.					
Štvrtok	25.12.					
Piatok	26.12.					
Sobota	27.12.					
Nedeľa	28.12.					
Pondelok	29.12.					
Utorok	30.12.					
Streda	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