

TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA 1
(ročníky 2016 - 2015)

OKTÓBER 2020

Termíny: **01.10.2020 - 31.10.2020**

Hl. Tréner: **Gazdík Adrián, Tel.: +421 903 567 810**

Tréneri: **Samulová Tatiana**

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI	
Štvrtok	01.10.						
Piatok	02.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Koordinačné cvičenia	Andy / Tatianka	
Sobota	03.10.						
Nedeľa	04.10.						
Pondelok	05.10.						
Utorok	06.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Hry na zvieratká	Andy / Tatianka	
Streda	07.10.						
Štvrtok	08.10.						
Piatok	09.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Lopty a loptičky	Andy / Tatianka	
Sobota	10.10.						
Nedeľa	11.10.						
Pondelok	12.10.						
Utorok	13.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Gymnastika hravo	Andy / Tatianka	
Streda	14.10.						
Štvrtok	15.10.						
Piatok	16.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Atletická príprava	Andy / Tatianka	
Sobota	17.10.						
Nedeľa	18.10.						
Pondelok	19.10.						
Utorok	20.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Posilňovanie	Andy / Tatianka	
Streda	21.10.						
Štvrtok	22.10.						
Piatok	23.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Lopty a loptičky	Andy / Tatianka	
Sobota	24.10.						
Nedeľa	25.10.						
Pondelok	26.10.						
Utorok	27.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Hry a súťaže	Andy / Tatianka	
Streda	28.10.						
Štvrtok	29.10.	JESENNÉ PRÁZDNINY					
Piatok	30.10.						
Sobota	31.10.						

VYSVETLIVKY:

TEXT	Prázdniny / Sviatok / Voľno
TEXT	Víkendový tréning
TEXT	Spoločný tréning OSA 1 / OSA 2 / OSA 3 / OSA 4
TEXT	Preteky OSA CHALLENGE
TEXT	Tréning OSA FAMILY - všetky deti spolu s rodičmi a priateľmi OSA SPORT ACADEMY