



## **„A“ TÝM + JUNIOŘI RC BYSTRC** **tréninky - listopad, prosinec 2011**

V listopadu a prosinci se budeme dále připravovat pouze v posilovně v hale ROSNIČKA v Brně-Žabovřeskách. Tato posilovna je přesně vybavená k našemu účelu (olympijské činky, boxerský rink atd.) a bude kompletně k dispozici pouze pro nás. Tréninky budou 2x týdně pod vedením našich kondičních trenérů Martina Kuchára a Ivana Elznera.

Dále nám bude k dispozici 1x týdně sauna na hřišti, která je velice vhodnou rehabilitací.

Adresa posilovny :

**hala ROSNIČKA**  
**Horákova 7**  
**Brno - Žabovřesky**  
**(zastávka tramvaje č. 1 Bráfova, viz obrázek)**

**STŘEDA** - začátek tréninku v 20 h (50,- Kč)

**PÁTEK** - začátek tréninku v 19 h (50,- Kč)

**NEDĚLE** - sauna od 17 h v areálu hřiště RC Bystrc (ZDARMA)

