



KLUB SPORTOWY

Sekcja Skoków do Wody
ZKS Stal Rzeszów, ul. Hetmańska 69
35-078 Rzeszów
<http://skokidowody.stalrzeszow.eu/>

Plan treningów: sekcja skoków do wody: aktualny od października 2017

Trener Sierż Koczarian

Poniedziałek	18:00 – 19:00	Sala gimnastyczna
Wtorek	18:00 – 19:30	Pływalnia
Środa	14:45 – 16:15	Pływalnia
Czwartek	18:00 – 19:00	Sala gimnastyczna
Piątek	15:45 – 17:15	Sala gimnastyczna
Piątek	18:00 – 19:30	Pływalnia
Sobota	11:30 – 12:45	Sala gimnastyczna
Sobota	13:15 – 14:45	Pływalnia

Trener S. Stanio – grupa zaawansowana

Wtorek	15:45 – 17:15	Sala gimnastyczna
Wtorek	18:00 – 19:30	Pływalnia
Środa	14:45 – 16:15	Pływalnia
Czwartek	15:45 – 17:15	Sala gimnastyczna
Piątek	15:45 – 17:15	Sala gimnastyczna
Piątek	18:00 – 19:30	Pływalnia
Sobota	11:30 – 12:45	Sala gimnastyczna
Sobota	13:15 – 14:45	Pływalnia

Trener S. Stanio – grupa początkująca

Poniedziałek	18:00 – 19:00	Sala gimnastyczna
Środa	18:00 – 19:00	Sala gimnastyczna
Czwartek	18:00 – 19:30	Pływalnia

Trener P. Pyrzak – grupa początkująca

Środa	18:00 – 19:00	Sala gimnastyczna
Czwartek	18:00 – 19:30	Pływalnia
Piątek	18:00 – 19:00	Sala gimnastyczna

Tr. Kozdrańscy + Kadra

Poniedziałek	15:00 – 16:30	Sala gimnastyczna
Poniedziałek	17:15 – 18:45	Pływalnia
Wtorek	15:00 – 16:30	Sala gimnastyczna
Wtorek	16:30 – 18:00	Pływalnia
Środa	15:00 – 16:30	Sala gimnastyczna
Środa	16:30 – 17:15	Siłownia
Czwartek	15:00 – 16:30	Sala gimnastyczna
Czwartek	16:30 – 18:00	Pływalnia
Piątek	15:00 – 16:30	Sala gimnastyczna
Piątek	16:30 – 18:00	Pływalnia
Sobota	7:45 – 9:15	Pływalnia