

**ROZPIS TRÉNINKŮ ŠKOLY TAEKWONDO ITF NA-MU, z.s.**  
**školní rok 2024-2025**



spolek si vyhrazuje upravit rozvrh po ukončení podzimních náborů 2024  
 začátek výuky - Čestlice - 17. 9., Dubeč - 23. 9., Nupaky - 18. 9., Uhřetěves - 19. 9. 2024  
 (Lvíčata začínají - od 23. 9. v Dubči, od 25. 9. v Nupakách, od 26. 9. v Uhřetěvsi),  
 necvičíme ve státní svátky a v termínech školních prázdnin

| Den v týdnu | Čas                      | Místo                                      | Skupiny dle technického stupně a věku   |
|-------------|--------------------------|--|---|
| PONDĚLÍ     | 12:30-13:15<br>(Lvíčata) | PLECHOVKA, Dubeč<br>Kalašova 196           | CVIČENÍ DĚTÍ (3-5 LET) S RODIČI (Lvíčata)<br>začínáme až od 23. 9.                              |
| PONDĚLÍ     | 14:30-15:15<br>(Lvíčata) | PLECHOVKA, Dubeč<br>Kalašova 196           | NÁBOR MENŠÍ DĚTI 6-8 let (Lvíčata)<br>začínáme až od 23. 9.                                     |
| PONDĚLÍ     | 15:30-16:30              | PLECHOVKA, Dubeč<br>Kalašova 196           | NÁBOR STARŠÍ 9+ let<br>začínáme až od 23. 9.  |
| ÚTERÝ       | 15:30-16:30              | SPORTOVNÍ HALA ČESTLICE<br>Průhonická 305  | NÁBOR 7-14 let (10.kup)<br>MÍRNĚ POKROČILÍ ( 9.-6. kup)   |
| ÚTERÝ       | 19:00-20:00              | SPORTOVNÍ HALA ČESTLICE<br>Průhonická 305  | NÁBOR DĚTI (10 let a starší, 10.kup)<br>NÁBOR DOSPĚLÍ (10.kup)<br>MÍRNĚ POKROČILÍ (9. - 6. kup) |
| ÚTERÝ       | 20:00-21:00              | SPORTOVNÍ HALA ČESTLICE<br>Průhonická 305  | POKROČILÍ (5. kup a vyšší)  |
| STŘEDA      | 17:00-17:45<br>(Lvíčata) | Společenské centrum Nupaky<br>Průběžná 568 | NÁBOR NEJMENŠÍ DĚTI -7 let (Lvíčata)<br>začínáme až od 25. 9.                                   |
| STŘEDA      | 18:00-19:00              | Společenské centrum Nupaky<br>Průběžná 568 | NÁBOR DĚTI (10.kup)<br>NÁBOR DOSPĚLÍ (10.kup)<br>MÍRNĚ POKROČILÍ (9. kup)                       |
| STŘEDA      | 19:00-20:00              | Společenské centrum Nupaky<br>Průběžná 568 | MÍRNĚ POKROČILÍ (8. - 5. kup)   |
| STŘEDA      | 20:00-21:00              | Společenské centrum Nupaky<br>Průběžná 568 | POKROČILÍ (4. kup a vyšší)  |
| ČTVRTEK     | 15:30-16:15<br>(Lvíčata) | ZŠ VACHKOVA 630<br>Praha 10 - UHŘÍNĚVES    | NÁBOR NEJMENŠÍ DĚTI -7 let (Lvíčata)<br>začínáme až od 26. 9.                                   |
| ČTVRTEK     | 16:15-17:00<br>(ostatní) | ZŠ VACHKOVA 630<br>Praha 10 - UHŘÍNĚVES    | MÍRNĚ POKROČILÍ (9. - 5. kup)   |
| ČTVRTEK     | 19:00-20:00              | SPORTOVNÍ HALA ČESTLICE<br>Průhonická 305  | NÁBOR DĚTI (10 let a starší, 10.kup)<br>NÁBOR DOSPĚLÍ (10.kup)<br>MÍRNĚ POKROČILÍ (9. - 6. kup) |
| ČTVRTEK     | 20:00-21:00              | SPORTOVNÍ HALA ČESTLICE<br>Průhonická 305  | POKROČILÍ (5. kup a vyšší)  |