

| <b>Tréningový mikrocyklus Valaliky</b> |                |                |
|--|----------------|----------------|
| <b>Deň</b>                             | <b>1. fáza</b> | <b>2. fáza</b> |
|  | <b>Čas</b>     | <b>Čas</b>     |
| Pondelok                               | 8:00 - 10:00   | 15:00 - 17:00  |
| Utorok                                 | 8:00 - 10:00   | 15:00 - 17:00  |
| Streda                                 | 8:00 - 10:00   | 15:00 - 17:00  |
| Štvrtok                                | 8:00 - 10:00   | 15:00 - 17:00  |
| Piatok                                 | 8:00 - 10:00   | 15:00 - 17:00  |

V prípade záujmu je možnosť aj individuálneho tréningu v čase od 17:00 – 18:30 v sume 10 €.

Kontaktná osoba: Jozef Kacvinský ,0903 961 411