

P O Z O R Z M Ě N A - posilovna pouze odpoledne!!!

Posilovna + Sauna v roce 2010

Sportovní komise ZO OS KOVO Škoda Auto pro své členy OS KOVO připravila možnost pravidelné návštěvy posilovny a sauny ve Sportovním centru Astonka v Mladé Boleslavi:

Pravidelně každý týden (mimo školních prázdnin a mimořádných provozních výluk pro členy odborů KOVO- zdarma)

Posilovna: ÚT + ČT 16:00 - 19:00 hodin (nutné přezouvání do sportovní obuvi)

Upozornění: Možnost osprchování po cvičení je v šatně č. 3. Cvičící se nebudou chodit sprchovat do prostoru sauny!

Sauna: každý návštěvník si nosí vlastní věci (prostěradlo, ručník, mýdlo, přezůvky)

Lichý týden ÚT 9:00 - 12:00 a 17:00 – 20:00 Společná

ČT 9:00 - 12:00 a 17:00 – 20:00 MUŽI

Sudý týden ÚT 9:00 - 12:00 a 17:00 – 20:00 Společná

ČT 9:00 - 12:00 a 17:00 – 20:00 ŽENY

Z prostoru sauny (převlékárna) je zákaz vycházení do areálu stadionu v průběhu kúry. Pro ochlazení je k dispozici bazén a sprchy!!!

Klíče od jednotlivých místností jsou k dispozici u pana Žambery (fa Jana) - správce sportovního centra

Dozor za ZO OS KOVO ŠKODA AUTO:

Jiří SVOBODA – tel. 12333

Průkaz člena odborů nosit s sebou - bude namátkově kontrolováno!

Panem Žamberou (správcem Astonky) nebudou zapůjčeny klíče od posilovny a sauny dříve než je dohodnuto!

Do posilovny budou z bezpečnostních důvodů cvičenci vpuštěni minimálně ve dvojici!