

PROGRAM TÝDNE (18. 07. - 24. 07. 2021)

PANTHERS

NEDĚLE

| | |
|----------------------|---|
| 15:00 | SRAZ V ŠATNĚ |
| 15:45 – 16:15 | rozcvička, hřiště |
| 16:00 | VIP místnost: meeting s rodiči, informace o chodu hokejové školy |
| 16:45 – 17:45 | led |
| 18:00 | KONEC DNE |
| 19:00 | večeře pro ubytované |
| 21:30 | večerka |

PONDĚLÍ

| | |
|----------------------|--|
| 08:30 | budíček |
| 09:00 | snídaně |
| 10:00 | SRAZ V ŠATNĚ |
| 10:45 – 11:45 | palubovka, hřiště |
| 12:15 - 13:15 | led |
| 13:30 - 14:30 | skills trénink: pro zájemce |
| 13:45 – 14:15 | oběd |
| 14:15 – 15:30 | VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy... |
| 15:30 | SRAZ V ŠATNĚ |
| 16:00 – 17:00 | led |
| 17:30 – 18:30 | palubovka, hřiště |
| 18:45 – 19:30 | rehabilitace pro všechny – donést plavky! |
| 19:45 | KONEC DNE |
| 20:00 | večeře pro ubytované |
| 21:30 | večerka |

ÚTERÝ

| | |
|----------------------|--|
| 07:15 | budíček |
| 07:30 | snídaně |
| 08:15 | SRAZ V ŠATNĚ |
| 08:45 – 9:45 | led |
| 10:15 – 11:15 | palubovka, hřiště |
| 11:45 – 12:15 | oběd |
| 12:15 – 14:15 | VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy... |
| 13:30 – 14:30 | trénink brankářů |
| 14:15 | SRAZ V ŠATNĚ |
| 14:45 – 15:45 | led |
| 16:15 - 17:15 | kompenzační cvičení, strečink |
| 17:45 | KONEC DNE |
| 18:00 | večeře pro ubytované |
| 21:30 | večerka |

PROGRAM TÝDNE (18. 07. - 24. 07. 2021)

PANTHERS

STŘEDA

| | |
|----------------------|--|
| 08:30 | budíček |
| 09:00 | snídaně |
| 10:00 | SRAZ V ŠATNĚ |
| 10:45 – 11:45 | palubovka hřiště |
| 12:15 – 13:15 | led |
| 13:30 - 14:30 | skills trénink: pro zájemce |
| 13:45 -14:15 | oběd |
| 14:15 – 15:30 | VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy... |
| 15:30 | SRAZ V ŠATNĚ |
| 16:00 – 17:00 | led |
| 17:30 – 18:30 | palubovka, hřiště |
| 18:45 | KONEC DNE |
| 18:30 – 19:30 | Stars game – možnost sledování zápasu pro ubytované |
| 19:00 - 19:45 | rehabilitace pro ubytované – PLAVKY |
| 20:00 | večeře pro ubytované |
| 21:30 | večerka |

ČTVRTEK

| | |
|----------------------|--|
| 07:15 | budíček |
| 07:30 | snídaně |
| 08:15 | SRAZ V ŠATNĚ |
| 08:45 – 09:45 | led |
| 10:15 – 11:15 | palubovka, hřiště |
| 11:45 – 12:30 | oběd |
| 12:30 – 14:15 | VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy... |
| 13:30 – 14:30 | trénink brankářů |
| 14:15 | SRAZ V ŠATNĚ |
| 14:45 – 15:45 | led |
| 16:00 – 17:00 | kompenzační cvičení, strečink |
| 17:30 | KONEC DNE |
| 18:45 | McDonald's pro ubytované |
| 21:30 | večerka |

PÁTEK

V PŘÍPADĚ HEZKÉHO POČASÍ SPORTOVNÍ DOPOLEDNE - LETNÍ KOUPALIŠTĚ
(beach volejbal, stolní tenis, fotbal, badminton atd.) **Pokud nebude vhodné počasí, na koupaliště se NEJDE.**

Pokud se **PŮJDE** na koupaliště:

| | |
|--------------|---------------------|
| 07:00 | budíček |
| 07:15 | snídaně |
| 08:00 | SRAZ V ŠATNĚ |
| | KOUPALIŠTĚ |
| 13:30- 14:15 | oběd |

PROGRAM TÝDNE (18. 07. - 24. 07. 2021)

PANTHERS

| | |
|----------------------|--|
| 14:15 – 15:15 | VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy... |
| 15:15 | SRAZ V ŠATNĚ |
| 15:30 – 16:30 | palubovka, hřiště |
| 17:00 – 18:00 | led |
| 18:30 – 19:15 | rehabilitace pro všechny – donést plavky! |
| 19:30 | KONEC DNE |
| 19:45 | večeře pro ubytované |
| 21:30 | večerka |

Pokud se NEPŮJDE na koupaliště:

| | |
|----------------------|--|
| 08:30 | budíček |
| 09:00 | snídaně |
| 10:00 | SRAZ V ŠATNĚ |
| 10:45 – 11:45 | palubovka, hřiště |
| 12:15 – 13:15 | led |
| 13:30 – 14:15 | oběd |
| 14:15 – 15:15 | VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy... |
| 15:15 | SRAZ V ŠATNĚ |
| 15:30 – 16:30 | palubovka, hřiště |
| 17:00 – 18:00 | led |
| 18:30 – 19:15 | rehabilitace pro všechny – donést plavky! |
| 19:30 | KONEC DNE |
| 19:45 | večeře pro ubytované |
| 21:30 | večerka |

SOBOTA

| | |
|----------------------|---------------------|
| 08:00 | budíček |
| 08:15 | snídaně |
| 09:00 | SRAZ V ŠATNĚ |
| 09:30 – 10:30 | led |
| 11:00 | KONEC TÝDNE |

Děti se mohou těšit na možnost seznámení s různými profesionálními hokejovými hráči, ať už z NHL, KHL nebo české extraligy, kteří se přijdou podepsat do šaten.

**DĚKUJEME VŠEM ZA TENTO TÝDEN A PŘEJEME
HEZKÝ ZBYTEK PRÁZDNIN!**