

PROGRAM TÝDNE (17.07. - 23.07. 2022)

PANTHERS

NEDĚLE

14:45	SRAZ V ŠATNĚ
15:45 – 16:45	LED
15:30	VIP místnost: meeting s rodiči, informace o chodu hokejové školy
17:00 – 17:45	tělocvična, hřiště
18:00	KONEC DNE
18:30	večeře pro ubytované
21:30	večerka

PONDĚLÍ

8:00	budíček
8:20	snídaně
10:00	SRAZ V ŠATNĚ
10:45 – 11:45	led
12:30 – 13:00	oběd
13:15 – 15:00	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:15 – 14:15	skills – individuální trénink pro zájemce
15:15	SRAZ V ŠATNĚ
15:30 – 16:15	tělocvična, hřiště
17:00 – 18:00	led
18:15	KONEC DNE
19:20	večeře pro ubytované
21:30	večerka

ÚTERÝ

8:00	budíček
8:15	snídaně
9:00	SRAZ V ŠATNĚ
9:30 – 10:30	led
11:15 – 12:00	oběd
12:15 – 14:00	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:15 – 14:15	brankáři
14:15	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:15	palubovka, hřiště
15:45 – 16:45	led
17:00 – 17:30	kompensační cvičení, strečink
17:45 – 18:30	rehabilitace pro všechny – donést plavky!
18:45	KONEC DNE
19:00	večeře pro ubytované
21:30	večerka

PROGRAM TÝDNE (17. 07. – 23. 07. 2022)

PANTHERS

STŘEDA

7:00	budíček
7:15	snídaně
7:45	SRAZ V ŠATNĚ
8:15 – 9:15	led
9:45 – 10:45	tělocvična , hřiště
11:15 – 11:45	oběd
11:45 – 13:45	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:15 – 14:15	skills – individuální trénink pro zájemce
14:00	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:30	led
15:45 – 16:45	kompenzační cvičení, strečink, hry
17:00 – 17:45	rehabilitace - plavky
18:00	KONEC DNE
18:15 – 19:30	Stars game – možnost sledování zápasu pro ubytované
18:20	večeře pro ubytované
21:30	večerka

ČTVRTEK

8:00	budíček
8:20	snídaně
10:00	SRAZ V ŠATNĚ
10:45 – 11:45	led
12:30 – 13:00	oběd
13:15 – 15:00	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:15 – 14:15	brankáři
15:15	SRAZ V ŠATNĚ
15:30 – 16:15	tělocvična, hřiště
17:00 – 18:00	led
18:15	KONEC DNE
18:30 – 19:00	rehabilitace pro ubytované
19:20	večeře pro ubytované
21:30	večerka

PROGRAM TÝDNE (17. 07. - 23. 07. 2022)

PANTHERS

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:

07:15	budíček
07:30	snídaně
08:00	SRAZ V ŠATNĚ KOUPALIŠTĚ
13:00 - 13:25	oběd
13:30	SRAZ V ŠATNĚ
14:00 – 15:00	led
15:45 – 16:45	kompenzační cvičení, strečink, hry
17:00 – 17:45	rehabilitace - plavky
18:00	KONEC DNE
18:20	večeře pro ubytované
19:00 – 19:30	rehabilitace pro ubytované
19:45	Mc Donalds
21:30	večerka

Pokud se NEPŮJDE na koupaliště:

6:50	budíček
7:05	snídaně
7:30	SRAZ V ŠATNĚ
8:00 – 9:00	led
9:30 – 10:30	tělocvična , hřiště
11:15 – 11:45	oběd
11:45 – 13:20	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:30	SRAZ V ŠATNĚ
14:00 – 15:00	led
15:45 – 16:45	kompenzační cvičení, strečink, hry
17:00 – 17:45	rehabilitace - plavky
18:00	KONEC DNE
18:20	večeře pro ubytované
19:45	Mc Donalds
21:30	večerka

PROGRAM TÝDNE (17. 07. - 23. 07. 2022)
PANTHERS

SOBOTA

8:00	budíček
8:15	snídaně
9:00	SRAZ V ŠATNĚ
9:30 – 10:30	led
11:00	KONEC TÝDNE

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

DĚKUJEME VŠEM ZA TENTO TÝDEN A PŘEJEME HEZKÝ ZBYTEK PRÁZDNIN!

