

# PROGRAM TÝDNE (7.07. - 13.07. 2022)

## KINGS

### ČTVRTEK

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

### PÁTEK

|                      |                                                                  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|
| 07:45                | budíček                                                          |
| 08:00                | snídaně                                                          |
| <b>09:00</b>         | <b>SRAZ V ŠATNĚ</b>                                              |
| <b>9:30 – 10:30</b>  | <b>led</b>                                                       |
| 11:30 – 12:00        | oběd                                                             |
| 12:15 – 14:00        | VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy... |
| <b>13:15 – 14:15</b> | <b>skills – individuální trénink</b>                             |
| <b>14:15</b>         | <b>SRAZ V ŠATNĚ</b>                                              |
| 14:30 – 15:15        | tělocvična, hřiště                                               |
| <b>15:45 – 16:45</b> | <b>led</b>                                                       |
| 17:00 – 18:00        | rehabilitace pro všechny - plavky                                |
| <b>18:15</b>         | <b>KONEC DNE</b>                                                 |
| 18:45                | večeře pro ubytované                                             |
| 21:30                | večerka                                                          |

### SOBOTA

|                      |                                                                  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|
| 8:00                 | budíček                                                          |
| 8:20                 | snídaně                                                          |
| <b>9:00</b>          | <b>SRAZ V ŠATNĚ</b>                                              |
| 9:15 – 10:15         | tělocvična, hřiště                                               |
| <b>10:45 – 11:45</b> | <b>led</b>                                                       |
| 12:30 – 13:00        | oběd                                                             |
| 13:15 – 15:00        | VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy... |
| <b>13:15 – 14:15</b> | <b>brankáři</b>                                                  |
| <b>15:15</b>         | <b>SRAZ V ŠATNĚ</b>                                              |
| 15:30 – 16:15        | tělocvična, hřiště                                               |
| <b>17:00 – 18:00</b> | <b>led</b>                                                       |
| <b>18:15</b>         | <b>KONEC DNE</b>                                                 |
| <b>18:15 – 19:30</b> | <b>Stars game – možnost sledování zápasu pro ubytované</b>       |
| 18:30                | večeře pro ubytované                                             |
| 19:45                | Mc Donalds                                                       |
| 21:30                | večerka                                                          |

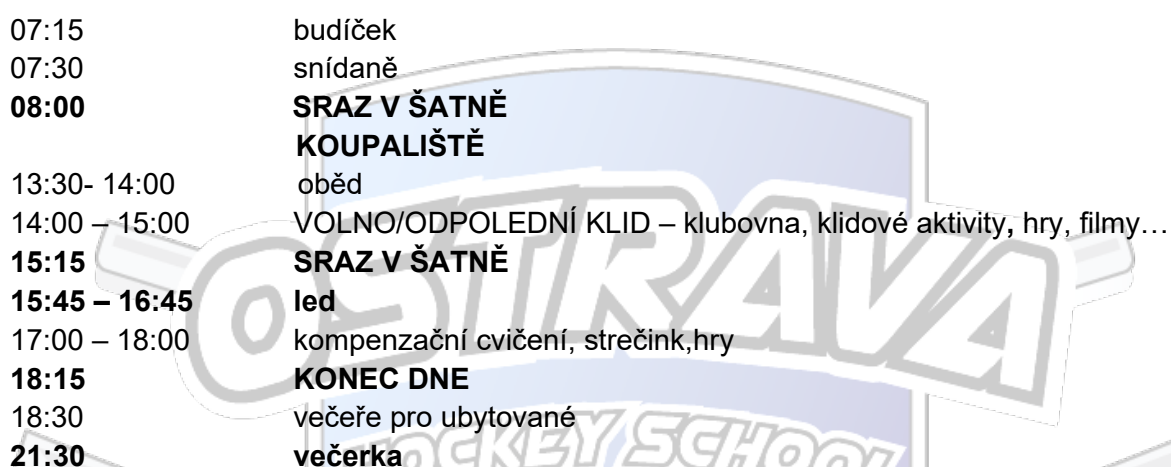
# PROGRAM TÝDNE (7. 07. – 13. 07. 2022)

## KINGS

### NEDĚLE

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: **PROGRAM TÝDNE (7. 07. - 13. 07. 2022)**



|                      |                                                                  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|
| 07:15                | budíček                                                          |
| 07:30                | snídaně                                                          |
| <b>08:00</b>         | <b>SRAZ V ŠATNĚ</b>                                              |
|                      | <b>KOUPALIŠTĚ</b>                                                |
| 13:30- 14:00         | oběd                                                             |
| 14:00 – 15:00        | VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy... |
| <b>15:15</b>         | <b>SRAZ V ŠATNĚ</b>                                              |
| <b>15:45 – 16:45</b> | <b>led</b>                                                       |
| 17:00 – 18:00        | kompensační cvičení, strečink, hry                               |
| <b>18:15</b>         | <b>KONEC DNE</b>                                                 |
| 18:30                | večeře pro ubytované                                             |
| <b>21:30</b>         | <b>večerka</b>                                                   |

Pokud se NEPŮJDE na koupaliště:

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

## PROGRAM TÝDNE (7. 07. - 13. 07. 2022)

### KINGS

#### PONDĚLÍ

|                      |                                                                  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|
| 8:00                 | budíček                                                          |
| 8:20                 | snídaně                                                          |
| <b>9:00</b>          | <b>SRAZ V ŠATNĚ</b>                                              |
| 9:15 – 10:15         | tělocvična, hřiště                                               |
| <b>10:45 – 11:45</b> | <b>led</b>                                                       |
| 12:30 – 13:00        | oběd                                                             |
| 13:15 – 15:00        | VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy... |
| <b>13:15 – 14:15</b> | <b>skills – individuální trénink</b>                             |
| <b>15:15</b>         | <b>SRAZ V ŠATNĚ</b>                                              |
| 15:30 – 16:15        | tělocvična, hřiště                                               |
| <b>17:00 – 18:00</b> | <b>led</b>                                                       |
| 18:15                | KONEC DNE                                                        |
| 18:30                | večeře pro ubytované                                             |
| 21:30                | večerka                                                          |

#### ÚTERÝ

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

#### STŘEDA

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 8:00                 | budíček             |
| 8:20                 | snídaně             |
| <b>9:00</b>          | <b>SRAZ V ŠATNĚ</b> |
| 9:15 – 10:15         | tělocvična, hřiště  |
| <b>10:45 – 11:45</b> | <b>led</b>          |
| <b>12:15</b>         | <b>KONEC TÝDNE</b>  |

**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!**