

# PROGRAM TÝDNE (08.07. – 13.07. 2025)

## SHARKS

### ÚTERÝ

16:00	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
17:00 – 18:00	led
17:00	<b>VIP místnost: meeting s rodiči, informace o chodu hokejové školy</b>
18:15	<b>KONEC DNE</b>
19:00	večeře pro ubytované
21:30	večerka

### STŘEDA

07:45	budíček
08:00	snídaně
09:00	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
9:30 – 10:30	led
11:30 – 12:00	oběd
12:15 – 14:00	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:15 – 14:15	<b>skills – individuální trénink</b>
14:15	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
14:30 – 15:15	tělocvična, hřiště
15:45 – 16:45	led
17:00 – 17:25	kompenzační cvičení, strečink, hry
17:30 – 18:15	rehabilitace
18:30	<b>KONEC DNE</b>
18:45	večeře pro ubytované
21:30	večerka

### ČTVRTEK

07:00	budíček
07:15	snídaně
07:45	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
8:15 – 9:15	led
9:45 – 10:45	tělocvična, hřiště
11:00 – 11:30	oběd
11:45 – 13:45	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:15 – 14:15	<b>brankáři</b>
14:00	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
14:30 – 15:30	led
16:00 – 17:00	tělocvična, hřiště
17:30	<b>KONEC DNE</b>
18:00 – 18:30	rehabilitace
19:00	večeře pro ubytované
21:30	večerka

# PROGRAM TÝDNE (08.07. – 13.07. 2025)

## SHARKS

### PÁTEK

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

### SOBOTA

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 – 17:45	kompenzační cvičení
<b>18:00</b>	<b>KONEC DNE</b>
18:30	večeře pro ubytované
21:30	večerka

### NEDĚLE

07:00	budíček
07:15	snídaně
07:30	vyklizení pokojů
<b>07:45</b>	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
<b>8:15 – 9:15</b>	<b>led</b>
<b>09:45</b>	<b>KONEC TÝDNE</b>

**Změna programu vyhrazena**

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

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

**Sledujte naše sociální sítě.**

**Můžete nás ohodnotit na našem webu.**

**[www.hokejovaskola.cz](http://www.hokejovaskola.cz)**

