

# PROGRAM TÝDNE (08.07. – 13.07.2025)

## DUCKS

### ÚTERÝ

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

### STŘEDA

8:00	budíček
8:20	snídaně
9:00	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
9:15 – 10:15	tělocvična, hřiště
10:45 – 11:45	<b>led</b>
12:30 – 13:00	oběd
13:15 – 15:00	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:15 – 14:15	<b>skills – individuální trénink pro zájemce</b>
15:15	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
15:30 – 16:30	tělocvična, hřiště
17:00 – 18:00	<b>led</b>
18:15	<b>KONEC DNE</b>
18:30 – 19:00	rehabilitace
19:15	večeře pro ubytované
21:30	večerka

### ČTVRTEK

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

## PROGRAM TÝDNE (08.07. – 13.07.2025)

### DUCKS

#### PÁTEK

8:30	budíček
8:50	snídaně
<b>9:30</b>	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
9:45 – 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 pro zájemce</b>
<b>15:15</b>	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
15:30 – 16:30	tělocvična, hřiště
<b>17:00 – 18:00</b>	<b>led</b>
18:15 – 19:30	Stars game – možnost sledování zápasu pro ubytované
<b>18:30</b>	<b>KONEC DNE</b>
19:15	večeře
21:30	večerka

#### SOBOTA

7:00	budíček
7:15	snídaně
<b>7:45</b>	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
<b>8:15 – 9:15</b>	<b>led</b>
9:45 – 10:45	tělocvična, hřiště
11:15 – 11:45	oběd
11:45 – 13:45	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
<b>13:15 – 14:15</b>	<b>brankáři</b>
<b>14:00</b>	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
<b>14:30 – 15:30</b>	<b>led</b>
16:00 – 17:00	kompenzační cvičení, strečink, tělocvična, hřiště - hry
<b>17:30</b>	<b>KONEC DNE</b>
18:30	večeře
21:30	večerka

#### NEDĚLE

8:00	budíček
8:15	snídaně
8:45	vyklizení pokojů
<b>9:00</b>	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
<b>9:30 – 10:30</b>	<b>led</b>
<b>10:45</b>	<b>KONEC TÝDNE</b>

**Změna programu vyhrazena**

**Děti se mohou těšit na možnost seznámení s různými profesionálními hokejovými hráči, ať už z Národního týmu, 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)**

