

Co s sebou na soustředění + orientační program dne na soustředění (jarní/podzimní)

Co s sebou na soustředění:

běžné věci jako na školu v přírodě nebo na tábor (mycí potřeby, ručník, běžné oblečení)

boty na cvičení v tělocvičně, boty na cvičení venku, pantofle nebo jiné přezuvky

dobok a pásek

chrániče

oblečení na cvičení (nejlépe dlouhé tepláky, tričko a mikina)

psací potřeby a sešit nebo blok

cennosti a mobilní telefony na svoji vlastní zodpovědnost (v případě ztráty nebo poškození za ně neručíme)

láhev na pití

případné léky je potřeba předat při předání dítěte (řádně označené jménem majitele)

drobné kapesné

Orientační program dne na soustředění:

| | |
|---------------|----------------------|
| 8:00 | budíček |
| 9:00 | snídaně |
| 11:00 - 13:00 | trénink |
| 13:15 | oběd |
| 14:00 - 15:00 | polední klid |
| 15:00 – 16:00 | odpolední program |
| 16:15 - 16:30 | svačina |
| 17:00 – 19:00 | trénink |
| 19:15 | večeře |
| 20:00 - 21:00 | večerní program |
| 22:00 | večerka do 15-ti let |
| 23:00 | večerka do 18-ti let |