

Florbalová horúčka

Pondelok: hráme florbal, význam rozcvičky a strečingu

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:30	Ranná rozcvička, zoznámenie sa s programom a vedúcimi
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 11:30	Florbalový tréning
11:30 - 12:00	Aktivity na vydýchanie
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 13:30	Oddychová teória zo sveta športu – význam rozcvičky a strečingu
13:30 - 15:00	Florbalový tréning
15:00 - 16:00	Spoločné hry – Epidémia/Snehová výchrca
16:00 - 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov

Utorok: hráme florbal a olympiáda

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:30	Ranná rozcvička, zoznámenie sa s programom
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 11:30	Florbalový tréning
11:30 - 12:00	Aktivity na vydýchanie
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 13:30	Oddychová teória zo sveta športu – Olympiáda
13:30 - 15:00	Florbalový tréning
15:00 - 16:00	Spoločné hry – Hádzaná
16:00 - 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov

Streda: hráme florbal a regenerujeme na kúpalisku v Rači

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:30	Ranná rozcvička, zoznámenie sa s programom
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 11:30	Florbalový tréning
11:30 - 12:00	Aktivity na vydýchanie
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 13:30	Presun na kúpalisko Rača
13:30 - 15:30	Zábava a šantenie v bazénoch
15:30 - 16:00	Presun z kúpaliska
16:00 - 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov

Štvrtok: hráme florbal, teória o významných športovcoch

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:30	Ranná rozcvička, zoznámenie sa s programom
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 11:30	Florbalový tréning
11:30 - 12:00	Aktivity na vydýchanie
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 13:30	Oddychová teória zo sveta športu – významní športovci
13:30 - 15:00	Florbalový tréning
15:00 - 16:00	Spoločné hry – Pantomíma/Živly
16:00 - 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov

Piatok: hráme florbal a zápas tímov

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:30	Ranná rozcvička, zoznámenie sa s programom
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 11:30	Florbalový tréning
11:30 - 12:00	Aktivity na vydýchanie
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 13:30	Oddychová teória zo sveta športu
13:30 - 15:00	Florbalový rozlúčkový tréning a zápas tímov
15:00 - 16:00	Zhodnotenie týždňa, odovzdávanie certifikátov
16:00 - 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov

Zmena programu vyhradená