

## Pondelok

07:30 – 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 výchrica

16:00 – 16:30 Olovrant

16:30 – 17:00 Príchod rodičov

## Utorok

07:30 – 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

07:30 – 08:30 Príchod detí

08:30 – 09:30 Ranná rozcvička, zoznámenie sa 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

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

07:30 – 08:30 Príchod detí

08:30 – 09:30 Ranná rozcvička, zoznámenie sa 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/Ľivly

16:00 – 16:30 Olovrant

16:30 – 17:00 Príchod rodičov

## Piatok

07:30 – 08:30 Príchod detí

08:30 – 09:30 Ranná rozcvička, zoznámenie sa 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

