



Program reprezentace ČR Sledge

Akce: Soustředění

Místo: Ostrava-RT Torax Aréna

Datum: 15.-18.7.2017



Datum	Čas	Činnost
-------	-----	---------

15.07.2017	16:30	SRAZ na ZS
Sobota		
	16:30-17:00	technická příprava
	17:30	rozvičení
	18:15-19:45	LED
	20:00	tělocvična
	21:00	večeře
	21:45	porada týmu
	22:00	večerka

16.07.2017	8:30	budíček
Neděle	9:00	snídaně
	11:15	rozvičení
	12:00-13:30	LED
	13:45	tělocvična
	14:30	oběd
	15:00-17:00	odpočinek
	17:00	porada týmu
	17:30	rozvičení
	18:15-19:45	LED
	20:00	tělocvična
	21:00	večeře
	22:00	večerka

17.07.2017 8:30 budíček
Pondělí 9:00 snídaně
11:15 rozcvičení
12:00-13:30 LED
13:45 tělocvična
14:30 oběd
15:00-17:00 odpočinek
17:00 porada týmu
18:00 rozvičení
18:45-20:15 LED
20:30 strečing
21:00 večere
22:00 večerka

18.07.2017 8:30 budíček
Úterý 9:00 snídaně
11:15 rozcvičení
12:00-13:30 LED

14:00 oběd
14:30 konec akce

Sportovní a
rekreační
zařízení města
Ostravy, s.r.o.

Dodavatel:

p. Tošenovjan tel.736755061
Čkalovova 6144/20
708 00 Ostrava-Poruba

IČO 25385691

DIČ CZ25385691

Ubytování: Sareza hotel

Čkalovova 6144/20
Ostrava
708 00