



Program reprezentace ČR Sledge

Akce: Soustředění

Místo: Ostrava-RT Torax Aréna

Datum: 12.-15.8.2017



Datum	Čas	Činnost
12.08.2017	15:00	SRAZ na ZS
Sobota		
	15:30-16:00	ubytování, šatna, příprava
	16:00	rozvičení
	17:00-18:30	LED
	18:45-19:30	tělocvična
	20:00	večeře
	21:00	porada týmu
	22:00	večerka
13.08.2017	7:45	budíček
Neděle	8:00	snídaně
	8:45	rozvičení
	9:30-11:00	LED
	11:15-12:00	tělocvična
	12:30	oběd
	13:00-15:00	odpočinek
	15:00	porada týmu
	15:15	rozvičení
	16:00-17:30	LED
	17:45-18:30	tělocvična
	19:00	večeře
	21:00	večerka
14.08.2017	7:30	budíček
Pondělí	8:00	snídaně
	10:00	rozvičení
	10:30-12:00	LED
	12:15-12:45	tělocvična
	13:15	oběd
	13:45-15:00	odpočinek
	15:00	porada týmu
	16:30	rozvičení
	17:00-18:30	LED
	19:00-19:30	tělocvična
	20:00	večeře
	21:00	večerka

15.08.2017	7:30	budíček
Úterý	8:00	snídaně
	9:45	rozcvičení
	10:30-12:00	LED
	12:15-12:45	tělocvična
	13:15	oběd
	14:00	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