

## 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