

# HARMONOGRAM SOUSTŘEDĚNÍ MISTRY S MISTRY

25. - 27. 1 2013

PÁTEK	
16:30 – 17:00	Prezence
17:00 – 18:15	Trénink
18:30	Večeře
20:00 – 21:00	Trenéři - Přednáška „Výživa sportujících dětí“ Závodníci - Večerní program

SOBOTA	
8:30	Snídaně
10:00 – 12:30	Trénink
13:00	Oběd
15:00 – 16:00	Trenéři - Přednáška „Tvorba choreografie“ Závodníci - Osobní volno
16:00 – 18:30	Trénink
18:30	Večeře
20:00 – 21:00	Trenéři - Přednáška „Volné téma“ Závodníci - Večerní program

NEDĚLE	
8:30	Snídaně
10:00 – 12:30	Trénink
KONEC SOUSTŘEDĚNÍ	

V ceně soustředění není nedělní oběd. V případě zájmu je možné ho objednat v pátek v restauraci.

## Co sebou:

**Povinné:** Oblečení na cvičení,  
Boty do tělocvičny,  
Přezůvky,  
Ručník,  
Láhev s pitím

**Doporučené:** Švihadlo, Stálky, TRX,  
Expandér,  
Podložka na cvičení,  
Plavky, Osuška,  
Žabky do sprchy



# MISTRY S MISTRY