

# Program

## Pondelok

8:00 zraz  
8:30 – 9:15 suchý tréning rozcvička  
9:45 – 10:45 ľad  
11:00 – 11:30 kompenzačné cvičenia  
12:00 obed a odpočinok  
13:00 – 13:30 teoretická príprava  
13:45 – 14:45 suchý tréning/ skatemill  
15:15 – 16:15 ľad  
16:30 – 17:00 príchod rodičov

## Utorok

8:00 zraz  
8:30 – 9:15 suchý tréning rozcvička  
9:45 – 10:45 ľad  
11:00 – 11:30 kompenzačné cvičenia  
12:00 obed a odpočinok  
13:00 – 13:30 teoretická príprava  
13:45 – 14:45 suchý tréning/ skatemill  
15:15 – 16:15 ľad  
16:30 – 17:00 príchod rodičov

## Streda

7:45 zraz  
8:30 ľad  
10:00 – 16:00 kúpalisko  
16:00 – 17:00 príchod rodičov

## Štvrtok

8:00 zraz  
8:30 – 9:15 suchý tréning rozcvička  
9:45 – 10:45 ľad  
11:00 – 11:30 kompenzačné cvičenia  
12:00 obed a odpočinok  
13:00 – 13:30 teoretická príprava  
13:45 – 14:45 suchý tréning/ skatemill  
15:15 – 16:15 ľad  
16:30 – 17:00 príchod rodičov

## Piatok

8:00 zraz  
8:30 – 9:15 suchý tréning rozcvička  
9:45 – 10:45 ľad  
11:00 – 11:30 kompenzačné cvičenia  
12:00 obed a odpočinok  
13:00 – 13:30 teoretická príprava  
13:45 – 14:45 suchý tréning/ skatemill  
15:15 – 16:15 ľad  
16:30 – 17:00 príchod rodičov

Je potrebné si so sebou priniesť:  
-Kópiu karty poistenca  
-Hokejovú výstroj  
-Športové oblečenie a obuv do telocvične  
-2x suché prádlo (ribano, termoprádlo, ponožky)

Nie je dovolené nosiť predmety, ktoré rozptyľujú pozornosť, prípadne ohrozujú zdravie a bezpečnosť.  
Klenoty, mobilné telefóny, hodinky a väčšie sumy peňazí každý na vlastnú zodpovednosť. Škody spôsobené úmyselným konaním budú prekonzultované so zákonným zástupcom dieťaťa, poškodenou stranou a hradené až do výšky ako určil majiteľ alebo prevádzkovateľ zariadenia.

