



REŽIM DNE

(změna režimu dne vyhrazena)

8:00 BUDÍČEK

8:00-8:10 Ranní hygiena

8:10-8:25 Rozcvička (všichni dohromady, různí instruktoři)

8:30-9:00 Snídaně

9:15-9:30 Úklid pokojů

9:30 Kontrola úklidů

10:00-11:30 Trénink karate

11:30-11:45 Hygiena

11:45-12:30 Hry pro děti

12:30-13:30 Oběd

13:30-14:30 Odpolední klid na pokojích

14:30-16:00 Trénink karate

16:00-18:00 Celotáborová hra

18:15-19:00 Večeře

19:00-20:00 Znalostní soutěže a zasloužený odpočinek (klubovna)

20:30-20:45 Kontrola pokojů

20:45-20:55 Osobní hygiena

21:00 Večerka do 15 let

23:00 Večerka do 18 let

Zbytek dle uvážení. Pamatujte však na zítřejší trénink!