

SOUSTŘEDĚNÍ SQUASHPOINT 23-28.8.2010

	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	
Po	9.00-10.00 aerobní strečink	10.00-12.00 trénink		12.00-13.00 oběd	13.00-14.00 spining	14.00-16.00 trénink		16.00
Út	9.00-11.00 strečink, trénink		11.00-12.00 aerobik	12.00-13.00 oběd	13.00-16.00 - KOUPALIŠTĚ			
St	9.00-12.00 strečink, trénink			12.00-13.00 oběd	13.00-14.00 spining	14.00-16.00 trénink		
Čt	9.00-11.00 strečink, trénink		11.00-12.00 aerobik	12.00-13.00 oběd	13.00-16.00 - KOUPALIŠTĚ			
Pá	9.00-10.00 aerobní strečink	10.00-12.00 trénink		12.00-13.00 oběd	12.00-16.00 TURNAJ			

1. Každý s sebou na Út a na Čt kapesné a na vstup na koupaliště (cca 2x150,- Kč)
2. Na soustředění bude každému zajištěno - 5x oběd, 5x sušenka, 5x ovoce, 5x 1,5 l lahev vody, čaj nebo šťáva, 3x zmrzlinový pohár
3. Každý účastník soustředění obdrží triko s logem SQP
4. Na závěr bude turnaj, každý obdrží certifikát soustředění, nejlepší 3 diplomy a medaile
6. Na soustředění každý den s sebou - pantofle, 2x sportovní ponožky, 2x triko, šortky, (sukně), squashová obuv, ručník, osuška, lahev, sq. raketa, ochranné brýle, švihadlo, dle počasí mikina a tepláky
7. V Út a ve Čt - plavky, plážová osuška, kapesné, krém na opalování, sluneční brýle

