



Program RFA MSK hotel Lorkova vila, Čeladná

24. - 28.1.2022

Pondělí 24.1.2022

7:30	snídaně jídelna + antigenní testování
8:30	trénink hřiště UMT (Kovona, Bazaly)
10:30	odjezd bus
11:30	ubytování Čeladná, Lorkova vila
12:30	oběd
14:00	odpolední trénink
16:00	svačina
17:00	kompenzační cvičení - skupiny
18:30	večeře
19:00 - 22:00	regenerace wellness - skupiny
20:30	II. večeře
22:00	večerka

Úterý 25.1.2022

7:30-8:00	snídaně
9:30	dopolední trénink
12:30	oběd
14:00	odpolední trénink
16:00	svačina
17:00	kompenzační cvičení - skupiny
18:30	večeře
19:00-22:00	regenerace wellness-skupiny

20:30 II. večere

22:00 **večerka**

Středa 26.1.2022

7:30-8:00 snídaně

9:30 dopolední trénink

12:30 oběd

14:00 odpolední trénink

16:00 svačina

17:00 kompenzační cvičení

18:30 večere

19:00-22:00 regenerace wellness-skupiny

20:30 II. večere

22:00 **večerka**

Čtvrtek 27.1.2022

7:30-8:00 snídaně

9:30 dopolední trénink

12:30 oběd

14:00 odpolední trénink

16:00 svačina

17:00 kompenzační cvičení

18:30 večere

19:00-22:00 regenerace wellness-skupiny

20:30 II. večere

22:00 **večerka**

Pátek 28.1.2022

8:00 – 8:30 snídaně

kontrola pokojů!!!

10:00 odjezd (bus do Karviná, Ostrava)