**Találkozó:** 2017.07.10.8.30-8.45-ig Szilágyi úti Tornacsarnok előtt

**Indulás:** 2017.07.10. 9.00 órakor

**Érkezés:** 2017.07.15-én cca: 16.30 Szilágyi úti tornacsarnok

**Résztvevők:** a mellékletben

**Napirend:**

1. **ébresztő 6.30**
2. **szoba rend 6.45-7.00**
3. **lazítás- erősítés 7.00-8.00**
4. **reggeli 8.15-8.45**
5. **délelőtti edzés 9.00-11.00 (tornacsarnokban)**
6. **szabad foglalkozás 11.0-12.00**
7. **ebéd 12.00-12.30**
8. **torna elméleti foglalkozás 12.30-13.00**
9. **pihenő 13.00-15.30**
10. **SZÜLŐI ÉRDEKLŐDÉS 15.30-16.00 (+36 20 203 7313)**
11. **délutáni edzés 16.00-18.00(tornacsarnokban)**
12. **Uszoda 18.00-19.30**
13. **vacsora 19.45-20.15**
14. **lámpaoltás, puszi,simi stb 9.45**

**Heti program:**

**Hétfő**

* **megérkezés** - szállás elfoglalása - ismerkedés a csarnokkal – vacsora

**Kedd**

* **edzés – uszoda – elméleti foglalkozások – játék**

**Szerda**

* **edzés – kirándulás (időtöl függöen) – uszoda – játék**

**Csürörtök**

* **edzés – kirándulás (időtöl függöen) – uszoda – játék**

**Péntek**

* **Nyíregyházi vadaspark – egész napos kirándulás**

**Szombat**

* **reggeli edzés**
* **uszoda**
* **ebéd - hazautazás**
* **természetesen reggeli edzés lazítás, erősítés**