

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
7,30-8,10 gyülekező+átöltözés	7,30-8,10 gyülekező+átöltözés	7,30-8,10 gyülekező+átöltözés	7,30-8,10 gyülekező+átöltözés	7,30-8,10 gyülekező+átöltözés
8.10-9,40 Edzés	8.10-9,40 Edzés	8.10-9,40 Edzés	8.10-9,40 Edzés	8.10-9,40 Edzés
9,30-10,00 mosdás+átöltözés+REGGELIZÉS	9,30-10,00 mosdás+átöltözés+REGGELIZÉS	9,30-10,00 mosdás+átöltözés+REGGELIZÉS	9,30-10,00 mosdás+átöltözés+REGGELIZÉS	9,30-10,00 mosdás+átöltözés+REGGELIZÉS
10,00 - 12,00 Pihenés, játék az udvaron vagy séta a Holt-Maros körül: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről, önvédelem 12.15-13.15 Ebéd	10,00 - 12,00 Pihenés, játék az udvaron vagy séta a Holt-Maros körül: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről, önvédelem 12.15-13.15 Ebéd	10,00 - 12,00 Pihenés, játék az udvaron vagy séta a Holt-Maros körül: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről, önvédelem 12.15-13.15 Ebéd	10,00 - 12,00 Pihenés, játék az udvaron vagy séta a Holt-Maros körül: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről, önvédelem 12.15-13.15 Ebéd	10,00 - 12,00 Pihenés, játék az udvaron vagy séta a Holt-Maros körül: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről, önvédelem 12.15-13.15 Ebéd
'14,00-15.30 edzés	'14,00-15.30 Szabadban játék, fagyizás, filmvetítés	'14,00-15.30 edzés	'14,00-15.30 Szabadban játék, fagyizás, filmvetítés	'14,00-15.30 edzés+vizsga, újaknak oklevéllel járó záróvizsga
	program szervezés alatt		program szervezés alatt	
'16,00-16.30 Hazamenetel	'16,00-16.30 Hazamenetel	'16,00-16.30 Hazamenetel	'16,00-16.30 Hazamenetel	'16,00-16.30 Hazamenetel

A program némi változtatásának jogát fenntartom :-)!!

Az edzések magukba foglalnak önvédelemet, játékot, játékos rávezetést a kontakt gyakorlatokra, páros gyakorlatokat, rúgás gyakorlatokat, erősítéseket, eszközös gyakorlatokat.