

Hétfő 7,30-8,10 gyülekező+átöltözés	Kedd 7,30-8,10 gyülekező+átöltözés	Szerda 7,30-8,10 gyülekező+átöltözés	Csütörtök 7,30-8,10 gyülekező+átöltözés	Péntek 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 - 12,15 Pihenés,játék a csarnokban vagy a Mátyás téren: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről, önvédelem	10,00 - 12,15 Pihenés,játék a csarnokban vagy a Mátyás téren: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről, önvédelem	10,00 - 12,15 Pihenés,játék a csarnokban vagy a Mátyás téren: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről, önvédelem	10,00 - 12,15 Pihenés,játék a csarnokban vagy a Mátyás téren: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről, önvédelem	10,00 - 12,15 Pihenés,játék a csarnokban vagy a Mátyás téren: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről, önvédelem
Ebéd helyben, a Karolina konyháján 12,30-13,30 ebéd	Ebéd helyben, a Karolina konyháján 12,30-13,30 ebéd	Ebéd helyben, a Karolina konyháján 12,30-13,30 ebéd	Ebéd helyben, a Karolina konyháján 12,30-13,30 ebéd	Ebéd helyben, a Karolina konyháján 12,30-13,30 ebéd
14,00 visszaérkezés	14,00 visszaérkezés	14,00 visszaérkezés	14,00 visszaérkezés	14,00 visszaérkezés
14,30-15,50 edzés	14,30-15,00 Szabadban játék, fagyizás, filmvetítés	14,30-15,50 edzés	14,30-15,00 Szabadban játék, fagyizás, állatkert	14,30-15,50 edzés+vizsga, újaknak oklevéllel járó záróvizsga
'16,00-16.30 Hazamenetel	program szervezés alatt '16,00-16.30 Hazamenetel	'16,00-16.30 Hazamenetel	program szervezés alatt '16,00-16.30 Hazamenetel	'16,00-16.30 Hazamenetel

A program némi változtatásának jogát fenntartom :-)!!

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