



HÁZENÁ ROKYCANY z.s.



Soustředění Rohanov

18.8. - Příjezd a ubytování mezi 17.00-18.00 hod.

23.8. - Odjezd mezi 14.00-15.00 hod.

Kde: Hotel Rohanov , Ubytování pod Javorníkem
Lhota nad Rohanovem 55 Vacov, 384 73 Stachy

www.hotel-rohanov.cz

Cena: 1250,-Kč (ubytování , plná penze)
zbytek ceny hradí klub

Platba: Do 31.7. hotově v kanceláři házené,
nebo převodem na účet 842436329/0800
zpráva – jméno a příjmení účastníka.

Počet nocí: 5

Doprava: Vlastní (v případě zájmu možno objednat)

S sebou:

Sportovní oblečení na venkovní aktivity (ŠUMAVA)

-plavky, opalovací krém, ochrana hlavy

-kapesné dle uvážení (v okolí pouze restaurace v hotelu)

Bude využíváno venkovní hřiště a okolní příroda.

Přírodní koupaliště v Rohanově 2 km.

Kartička pojištěnce / cestovní pojištění /

Nutné léky / informovat trenéry /

**Nedoporučujeme s sebou: mobil, tablet, jiné
cenné věci a větší částky peněz.**

Naše přání: Pěkné počasí

**Závazné přihlášky u trenérů nebo
v kanceláři házené do 30.6.2015**

Denní rozvrh: bude upřesněno

7.00hod. Budíček

7.30hod. Ranní rozcvička + běh

8.00 - 8.30hod. Snídaně

8.40 – 9.40hod. teorie (+ ovoce)

10.00 – 11.30hod. Dopolední trénink

12.00 – 12.45hod. Oběd

12.45 – 14.45hod. Odpočinek

15.00 – 16.30hod. Odpolední trénink

16.30 – 16.45hod. Svačina

16.45 – 18.30hod. Osobní volno

18.30 – 19.15hod. Večeře

18.45 – 20.00hod. Osobní volno

21.00hod. Večerka