|  |  |
| --- | --- |
|  | ***N O G O M E T N I K L U B***  ***»L E S C E«*** |

Poleg osebne garderobe, katero boš nosil na poti in ob prostem času, vzemi s seboj še naslednje:

* potni list ali osebno izkaznico
* pribor za osebno higieno
* osebno perilo
* topla oblačila (dolge hlače, topla vetrovka,..)
* brisače

Oprema za treninge:

* kratke hlače in majice
* kopačke
* ščitniki, štucne
* dve trenirki
* anorak
* kapa
* nogavice za trening
* vratarji še svojo opremo
* športne copate
* kopalke
* brisačo
* ..........

**URNIK**

**ČETRTEK, 21.02.2013**

*16.00 zbor v Lescah pred garderobo in odhod proti Italiji*

*19.30 predviden prihod*

*20.00 večerja*

*20.30 kratek sestanek*

**PETEK, 22.02.2013**

*7.15 vstajanje*

*7.30 zajtrk*

*8.00 urejanje sob*

*9.00-11.00 dopoldanski trening*

*11.30-12.30 prosto*

*12.30-13.00 kosilo*

*13.00-14.00 počitek*

*14.00-15.00 predavanje*

*15.00-17.00 popoldanski trening*

*17.30-18.15 bazen (po selekcijah, max. 15 min)*

*19.00-20.00 večerja*

*20.00-21.30 prosto*

*21.30 spanje*

**SOBOTA, 23.02.2013**

*7.15 vstajanje*

*7.30 zajtrk*

*8.00 urejanje sob*

*9.00-11.00 dopoldanski trening*

*11.30-12.30 prosto*

*12.30-13.00 kosilo*

*13.00-14.00 počitek*

*14.00-15.00 predavanje*

*15.00-17.00 popoldanski trening*

*17.30-18.15 bazen (po selekcijah, max. 15 min)*

*19.00-20.00 večerja*

*20.00-21.30 prosto*

*21.30 spanje*

**NEDELJA, 24.02.2013**

*7.15 vstajanje*

*7.30 zajtrk*

*8.00 urejanje sob*

*9.00-11.00 dopoldanski trening*

*11.30-12.30 prosto*

*12.30-13.00 kosilo*

*13.00-14.30 priprava za povratek domov*

Zdravstveno zavarovanje poskrbi vsak posamezno!

gsm trenerjev

Andrej Jožef **00386 41 350 569**

Jure Bertoncelj **00386 41 474 411**

Dušan Jelovčan **00386 40 719 499**