

DENNÍ PROGRAM TKDZ

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
6.30	budíček	budíček	budíček	budíček	budíček	volno	volno
6.45	rozcvička	rozcvička	rozcvička	rozcvička	rozcvička		
7.00	úklid pokojů	úklid pokojů	úklid pokojů	úklid pokojů	úklid pokojů		
7.30	snídaně	snídaně	snídaně	snídaně	snídaně		
						budíček	
						7.45: rozcvička	
8.00	ranní komunita	ranní komunita	ranní komunita	ranní komunita	ranní komunita	8.30: snídaně	8.00–10.00 snídaně
9.00	volno	volno	volno	volno	volno	ranní komunita	volno, IR
9.30	pracovní blok	pracovní blok	pracovní blok	pracovní blok	pracovní blok	9.30: výlet či jiný program	
12.00	volno	volno	volno	volno	volno		
12.30	oběd	oběd	oběd	oběd	oběd	13.00 oběd ¹	13.00 oběd
13.30	skupina	skupina	14.00 sportovní odpoledne	skupina	hodnotící skupina	výlet či jiný program	volno, IR
15.00	volno	volno	15.30 volno	volno	15.30 volno		
15.30	pracovní blok / technika / skupina pro muže nebo pro ženy	pracovní blok	16.00 vzdělávací lekce	pracovní blok	15.45 úklid pokojů		
17.30	volno	volno	volno	volno	16.45 relaxace		
18.00	večeře	večeře	večeře	večeře	večeře	18.30 večeře	večeře
20.00	klub terapeutů	skupina 1. fáze ²	skupina 3. fáze ³	samořídící skupina	volno, IR	klub klientů	nedělní posezení
21.00	rozloučení (asi 15 minut)	rozloučení	rozloučení	rozloučení	rozloučení	rozloučení	rozloučení
do 22.30	volno, IR	volno, IR	volno, IR	volno, IR	volno, IR	volno, IR	volno, IR
22.30	večerka	večerka	večerka	večerka	volno, IR	volno, IR	večerka
24.00					večerka	večerka	

IR – individuální rozhovory

¹ často mimo objekt komunity

² účastní se jí pouze klienti v první a druhé fázi programu

³ účastní se jí všichni klienti