

PLAN ZAJĘĆ OBÓZ GIŻYCKO

GODZINA ROZPOCZĘCIA	OGÓLNY PLAN DNIA	F	MIEJSCE
08:00	POBUDKA	x	POKOJE
08:45	ROZGRZEWKĄ	x	BOISKO
09:00	ŚNIADANIE	x	RESTAURACJA
09:45	ROZGRZEWKĄ NA BASENIE		PŁYWALNIA
10:00	ZAJĘCIA NA BASENIE		PŁYWALNIA
11:00	ZAJĘCIA NA BASENIE		PŁYWALNIA
12:00	ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE/WYKŁAD		STADION/SALA WYKŁADOWA
13:00	OBIAD	x	RESTAURACJA
14:00	CZAS WOLNY / RELAX	x	POKOJE
14:45	ROZGRZEWKĄ NA BASENIE		PŁYWALNIA
15:00	ZAJĘCIA NA BASENIE		PŁYWALNIA
16:00	ZAJĘCIA NA BASENIE		PŁYWALNIA
17:00	ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE/WYKŁAD		STADION/SALA WYKŁADOWA
18:00	KOLACJA	x	RESTAURACJA
19:00	ZEBRANIE	x	SALA WYKŁADOWA
19:30	GRY I ZABAWY	x	STADION
20:30	PRZYGOTOWANIE DO CISZY NOCNEJ	x	HOTEL
22:00	CISZA NOCNA	x	POKOJE

* F – grupa family (x) oznacza czas dzieci z rodzicami.

NIEDZIELA – PRZYJAZD ZAWODNIKÓW NA OBIAD OK GODZ. 14.

PONIEDZIAŁEK – ZAJĘCIA ZGODNIE Z PLANEM

WTOREK – ZAJĘCIA ZGODNIE Z PLANEM

ŚRODA – ZAJĘCIA ZGODNIE Z PLANEM

CZWARTEK – ZAJĘCIA ZGODNIE Z PLANEM

PIĄTEK – ZAJĘCIA ZGODNIE Z PLANEM

SOBOTA – ODBIÓR UCZESTNIKÓW PO ŚNIADANIU OK GODZINY 10.

- **PRO** - DLA ZAWODNIKÓW SEKCJI PŁYWACKICH
- **FUN** - DLA DZIECI PŁYWAJĄCYCH W SZKOŁACH PŁYWACKICH
- **BEGINER** - DLA DZIECI ROZPOCZYNAJĄCYCH PRZYGODĘ Z PŁYWANIEM
- **FAMILY** - DLA NAJMŁODSZYCH DZIECI WRAZ Z RODZICAMI

TERMINY

I TURNUS - 12.08.-18.08.2018

II TURNUS - 19.08.-25.08.2018 (F)

III TURNUS - 26.08.-01.09.2018 (F)

FORMULARZ

<https://goo.gl/forms/QqF5EiGl2Zttyv7l1>