

<b>GODZ.</b>	<b>ZAJĘCIA</b>	<b>MIEJSCE</b>	<b>UWAGI</b>
<b>08.30</b>	ZBIÓRKA	<b>RECEPCJA OŚRODKA</b>	ZEBRANIE ZAWODNIKÓW UCZESTNICZĄCYCH W ZAJĘCIACH PÓŁKOLONII
<b>09.00</b>	ŚNIADANIE	<b>RESTAURACJA LA VITTORIA</b>	ŚNIADANIE DLA ZAWODNIKÓW I TRENERÓW UCZESTNICZĄCYCH W PÓŁKOLONII
<b>09.30</b>	ROZGRZEWKA	<b>PŁYWALNIA</b>	ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM
<b>09.45</b>	TRENING PŁYWACKI	<b>PŁYWALNIA</b>	TRENING DLA UCZESTNIKÓW PÓŁKOLONII PODZIELONY NA GRUPY POD WZGLĘDEM UMIEJĘTNOŚCI
<b>11.30</b>	ZAJĘCIA SPORTOWE	<b>PARK LUB SALA</b>	PO TRENINGU PŁYWACKIM WSZYSCY UCZESTNICY BĘDĄ BRALI UDZIAŁ W ZAJĘCIACH SPORTOWYCH W GRUPACH
<b>13.30</b>	ZBIÓRKA	<b>RECEPCJA OŚRODKA</b>	PO ZAJĘCIACH SPORTOWYCH WSZYSCY UCZESTNICY PRZYGOTUJĄ SIĘ DO OBIADU
<b>14.00</b>	OBIAD	<b>RESTAURACJA LA VITTORIA</b>	OBIAD DLA ZAWODNIKÓW I TRENERÓW UCZESTNICZĄCYCH W PÓŁKOLONII
<b>15.00</b>	ROZGRZEWKA	<b>PŁYWALNIA</b>	ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM
<b>15.15</b>	TRENING PŁYWACKI	<b>PŁYWALNIA</b>	TRENING DLA UCZESTNIKÓW PÓŁKOLONII PODZIELONY NA GRUPY POD WZGLĘDEM UMIEJĘTNOŚCI
<b>16.30</b>	STRECHING	<b>PŁYWALNIA</b>	PO TRENINGU WSZYSCY ZAWODNICY BĘDĄ UCZESTNICZYLI W ZAJĘCIACH ROZCIĄGANIA
<b>17.00</b>	ZBIÓRKA	<b>RECEPCJA OŚRODKA</b>	ODEBRANIE ZAWODNIKÓW UCZESTNICZĄCYCH W ZAJĘCIACH PÓŁKOLONII

#### PLAN ZAJĘĆ PÓŁKOLONIA WARSZAWA

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

#### TERMINY

**I TURNUS** - 02-06.07.2018.

**II TURNUS** - 09-13.07.2018

**III TURNUS** - 16-20.07.2018

**IV TURNUS** - 23-27.07.2018

#### FORMULARZ

<https://goo.gl/forms/vJHAVVfiAdJGzNRp2>