

RAMOWY PROGRAM IMPREZY :

1.DZIEŃ (Sobota)

Wyjazd autokarem 12.02 (sobota) o godzinie 13.30 Hala Widowiskowo-sportowa pod Dębowcem

- *15:00 obiad
- * 17:00 - 18:30 Trening
- * 19:00 Kolacja
- * 20:00 Ognisko Integracyjne
- * 22:00 Cisza Nocna

2.Dzień(Niedziela)

7:30 Rozruch
8:00 Śniadanie
9:30 Wyjście w Góry
15:30 Obiad
17:00 - 18:30 Trening
19:00 Kolacja
20:15 Wspólne spędzanie aktywnego czasu (zabawy, gry)
22:00 Cisza Nocna

3.Dzień (Poniedziałek)

7:30 Rozruch
8:00 Śniadanie
9:30 – 11:00 Trening
12:00 Łyżwy
14:30 Obiad
15:30 Sanki
17:00- 18:30 Trening
19:00 Kolacja
20:00 Oglądanie i omawianie Materiałów Szkoleniowych
22:00 Cisza Nocna

4 Dzień (Wtorek)

7:30 Rozruch
8:00 Śniadanie
11:00 Warsztaty „ Wypiekuj chleb na Zakwasie”
14:30 Obiad
17:00-18:30 Trening
19:00 Kolacja
20:00 Wspólne spędzanie aktywnego czasu w formie Gier i zabaw
22:30 Cisza nocna

5 Dzień(Środa)

7:30 Rozruch
8:00 Śniadanie
9:30-11:00 Trening

12:00 Łączy
14.30 Obiad
17:00 – 18:30 Trening
19:00 Kolacja
20:00 Sauna
22:00 Cisza Nocna

6 Dzień (Czwartek)

7:30 Rozruch
8:00 Śniadanie
9:30-11:00 Trening
14:30 Obiad
15:30 Kulig
19:30 Kolacja
20:00 Oglądanie i omawianie Materiałów Szkoleniowych
22:30 Cisza nocna

7 Dzień (Piątek)

7:30 Rozruch
8:00 Śniadanie
9:30-11:00 Trening
12:00 Wspólna Bitwa na Śnieżki
14:30 Obiad
17:0-18:30 Trening
19:00 Kolacja
20:00 Dyskoteka
22:30 Cisza nocna

8 Dzień (Sobota)

7:00 Śniadanie
8:00-9:30 Trening
10:30 Wyjazd Autokarem – Powrót do miejsca zbiórki

Treningi są treningami ogólnorozwojowym z elementami piłki ręcznej |