

OBÓZ 06.07.2026-12.07.2026 (roczniki 2014-2011)
NR ZGŁOSZENIA W BAZIE WYPOCZYNKU: 3187/ZAC/L-2026

UBEZPIECZENIE NNW GENERALI 80132439607

OBÓZ 13.07.2026-19.07.2026 (roczniki 2008-2011)
NR ZGŁOSZENIA W BAZIE WYPOCZYNKU: 14087/ZAC/L-2026

UBEZPIECZENIE NNW GENERALI 80132439686

Ramowy plan letniego obozu Fundacja Klub Sportowy JCH The Sailors:

Poniedziałek

**8:45 zbiórka (przed halą
UZNAM ARENA)**

9:00 wyjazd

13:00 przyjazd

13:00-13:30 zameldowanie

14:00-14:30 obiad

14:30-15:00 wypakowywanie

15:00-16:00 rozciąganie i biegi

16:30-18:30 hala sportowa

19:00-19:30 kolacja

20:00-21:00 odprawa/sala konf

22:00 cisza nocna

Wtorek

07:00 pobudka

07:15-07:45 poranny rozruch

08:30-9:00 śniadanie

9:30-11:30 hala i siłownia

11:30-12:15 biegi i rozciąganie

12:30-13:30 regeneracja

13:30-14:00 obiad

14:00-14:30 sjesta poobiednia

14:30-15:30 orlik kosz

16:00-18:00 hala sportowa

19:00-19:30 kolacja

20:00-21:00 odprawa/sala konf

21:00-21:45 czas wolny

22:00 cisza nocna

Środa

07:00 pobudka

07:15-07:45 poranny rozruch

08:30-9:00 śniadanie

9:30-11:30 hala i rozciąganie

11:30-12:15 biegi

12:30-13:30 regeneracja

13:30-14:00 obiad

14:00-14:30 sjesta poobiednia

14:30-15:30 orlik kosz

16:00-18:00 hala sportowa

19:00-19:30 kolacja

19:30-21:00 kręgielnia

22:00 cisza nocna

Czwartek

07:00 pobudka

07:15-07:45 poranny rozruch

08:30-9:00 śniadanie

9:30-11:30 hala i siłownia

11:30-12:15 biegi i rozciąganie

12:30-13:30 regeneracja

13:30-14:00 obiad

14:00-14:30 sjesta poobiednia

14:30-15:30 orlik kosz

16:00-18:00 hala sportowa

19:00-19:30 kolacja

20:00-21:00 odprawa/sala konf

21:00-21:45 czas wolny

22:00 cisza nocna

Piątek

07:00 pobudka

07:15-07:45 poranny rozruch

08:30-9:00 śniadanie

9:30-11:30 hala i rozciąganie

11:30-12:15 biegi

12:30-13:30 regeneracja

13:30-14:00 obiad

14:00-14:30 sjesta poobiednia

14:30-15:30 orlik kosz

16:00-18:00 hala sportowa

19:00-19:30 kolacja

20:00-21:00 odprawa/sala konf

21:00-21:45 czas wolny

22:00 cisza nocna

Sobota

07:00 pobudka

07:15-07:45 poranny rozruch

08:30-9:00 śniadanie

9:30-11:30 hala i teren

11:30-12:15 biegi i rozciąganie

12:30-13:30 regeneracja

13:30-14:00 obiad

14:00-14:30 sjesta poobiednia

14:30-15:30 orlik kosz

16:00-18:00 hala sportowa

19:00-19:30 kolacja

20:00-21:00 odprawa omówienie

21:00-21:45 czas wolny

22:00 cisza nocna

Niedziela

07:00 pobudka

07:30-08:30 hala sportowa

9:00-09:30 śniadanie

09:30-10:00 pakowanie

10:00 wyjazd

* informujemy, że ramowy plan obozu może ulec zmianie

NUMER KONTAKTOWY DO:

KIEROWNIK OBOZU – JACEK CHMIELEWSKI 883-111-912

TRENER – BARTOSZ KWIATKOWSKI 796-346-363

* w przypadku chęci rozmowy z wychowawcami, prosimy o sms będziemy oddzwaniać, ze względu na pełnienie całodobowej opieki nad dziećmi.

* prosimy planować rozmowy telefoniczne z dziećmi w godzinach 14:00-14:30 podczas „sjesty”

