

OBÓZ 03.02.2025-09.02.2025

NR ZGŁOSZENIA W BAZIE WYPOCZYNIKU: [2334/ZAC/2025-Z]

UBEZPIECZENIE NNW GENERALI, POLISA NR 80132344439

Ramowy plan zimowego obozu - Fundacja Klub Sportowy JCH The Sailors:

Zbiórka 7:30 Uznam Arena ul. Grodzka 5 Świnoujście

Poniedziałek

7:30 zbiórka Uznam Arena

7:45 wyjazd

12:30 przyjazd

13:00 zameldowanie

14:00-14:30 obiad

14:30-15:00 wypakowywanie

15:00-15:30 teren aktywność

16:00-17:00 Trening

17:00-18:30 Trening

19:00-19:30 kolacja

20:30-21:30 odprawa/omówienie

22:00 cisza nocna

Wtorek

07:00 pobudka

07:30-07:45 poranny rozruch

08:00-8:30 śniadanie

9:00-13:30 treningi

14:00-14:30 obiad

14:30-16:00 regeneracja poobiednia

16:00-17:00 teren

17:00-19:00 trening

19:30-20:00 kolacja

20:30-21:00 spacer na powietrzu

21:00-21-45 odprawa/omówienie

22:00 cisza nocna

Środa

07:00 pobudka

07:30-07:45 poranny rozruch

08:00-8:30 śniadanie

9:00-13:30 trening

14:00-14:30 obiad

14:30-16:00 regeneracja poobiednia

16:00-17:00 teren

17:00-19:00 aktywności

19:30-20:00 kolacja

20:30-21:00 spacer na powietrzu

21:00-21-45 odprawa/omówienie

22:00 cisza nocna

Czwartek

07:00 pobudka

07:30-07:45 poranny rozruch

08:00-8:30 śniadanie

9:00-13:30 trening

14:00-14:30 obiad

14:30-16:00 regeneracja poobiednia

16:00-17:00 aktywność na powietrzu

17:00-19:00 trening

19:30-20:00 kolacja

20:30-21:00 spacer na powietrzu

21:00-21-45 odprawa/omówienie

22:00 cisza nocna

Piątek

07:00 pobudka

07:30-07:45 poranny rozruch

08:00-8:30 śniadanie

9:30-11:00 trening

14:00-14:30 obiad

14:30-16:00 regeneracja poobiednia

Sobota

07:00 pobudka

07:30-07:45 poranny rozruch

08:00-8:30 śniadanie

9:00-13:30 treningi

14:00-14:30 obiad

14:30-16:00 regeneracja

poobiednia

16:00-17:00 aktywność na powietrzu	16:00-17:00 aktywność na powietrzu
17:00-20:00 trening	17:00-19:00 trening
20:00-20:30 kolacja	19:30-20:00 kolacja
21:00-21-45 odprawa/omówienie	20:30-21:00 spacer na powietrzu
22:00 cisza nocna	21:00-21-45 odprawa/omówienie
	22:00 cisza nocna

Niedziela

07:00 pobudka

07:30-08:30 trening

9:30-10:00 śniadanie

10:00-10:30 pakowanie

10:30 wyjazd

* informujemy, że ramowy plan obozu może ulec zmianie

* miejsce zbiórki oraz miejsce powrotu – hala Uznam Arena ul. Grodzka 5 Świnoujście

NUMER KONTAKTOWY DO:

KIEROWNIK OBOZU – JACEK CHMIELEWSKI 883-111-912

WYCHOWAWCA – 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 podczas poobiedniej przerwy regeneracyjnej.

