

Plan obozu Gorlice 2023r. organizowanego przez Stowarzyszeni Orzelki Brzozów
w dniach 1.07.2023r – 6.07.2023r.

1.07. 2023r (sobota)

- 7:00 wyjazd z Brzozowia
- 8:30 zakwaterowanie
- 9:30 – 11:00 Trening grupy Żak, Orlik, Młodzik
- 11:15 – 12:15 Trening techniki
- 13:00 – obiad
- 14:00 – 15:00 czas wolny
- 15:30 – 17:30 Trening grupy Żak, Orlik, Młodzik
- 18:30 – kolacja
- 19:30 – 20:30 gry rekreacyjne

2.07.2023r (niedziela)

- 8:00 pobudka
- 8:30 śniadanie
- 9:00 – 10:30 Trening grupy Żak, Orlik, Młodzik
- 11:15 – 12:15 Trening techniki
- 13:00 – obiad
- 14:00 – 15:00 czas wolny
- 15:30 – 17:30 Trening grupy Żak, Orlik, Młodzik
- 18:30 – kolacja
- 19:00- Lekcja o historii polskiego sportu (główny bohater Kazimierz Górski)

3.07.2023r. (poniedziałek)

- 8:00 pobudka
- 8:30 śniadanie
- 9:00 – 10:30 Sparing grupy Żak, Orlik, Młodzik
- 11:15 – 12:15 Trening techniki
- 13:00 – obiad
- 14:00 – 15:00 czas wolny
- 15:30 – 17:30 Trening grupy Żak, Orlik, Młodzik
- 18:30 – kolacja
- 19:30 – 20:30 gry rekreacyjne

4.07.2023r. (wtorek)

- 8:00 pobudka
- 8:30 śniadanie
- 9:00 – 12:00 wyjście na basen
- 14:00 – obiad
- 14:00 – 15:00 czas wolny

- 15:30 – 17:30 Trening grupy Żak, Orlik, Młodzik
- 18:30 – kolacja
- 19:30 – 20:30 gry rekreacyjne

5.07.2023r (środa)

- 8:00 pobudka
- 8:30 śniadanie
- 9:00 – 10:30 Trening grupy Żak, Orlik, Młodzik
- 11:15 – 13:15 Mini mistrzostwa
- 13:30 – obiad
- 14:00 – 15:00 czas wolny
- 15:30 – 17:30 Trening grupy Żak, Orlik, Młodzik
- 18:30 – kolacja

6.07.2021r. (czwartek)

- 8:00 pobudka
- 8:30 śniadanie
- 9:00 posumowanie obozu
- 10:00 wyjazd do Skamieniałe Miasto (Ciężkowice)
- 12:30 – 14:00 wyjazd do domu.

Ilość sparingów może ulec zmianie, wycieczkę zaplanujemy zależnie od pogody na miejscu.

Plan może ulec drobnej modyfikacji.

.....
Podpis rodziców prawnych opiekunów