

## Harmonogram obozu sportowego Kraków 27.07-3.08.2024r

### Sobota:

9:30 Wyjazd z Brzozowa (dworzec autobusowy)

13:00 Przyjazd do Krakowa

13:30 Zakwaterowanie

14:00 Obiad

15:00-16:30 Trening

18:00 Kolacja

19:00 Gry i zabawy

22:00 Cisza nocna

### Niedziela:

8:00 pobudka, gimnastyka poranna, toaleta poranna

8:30 śniadanie

9:30-11:00 trening

12:00 Obiad

12:30-14:00 czas wolny

14:00- 15:00 trening techniki

15:30- 17:00 trening

18:00 Kolacja

19:00 Gry i zabawy

22:00 Cisza nocna

### Poniedziałek :

8:00 pobudka, gimnastyka poranna, toaleta poranna

8:30 śniadanie

9:30-11:00 trening

12:00 Obiad

12:30-14:00 czas wolny

14:00- 15:00 wyjście na basen

15:30- 17:00 trening

18:00 Kolacja

19:00 Gry i zabawy

22:00 Cisza nocna

**Wtorek:**

8:00 pobudka, gimnastyka poranna, toaleta poranna

8:30 śniadanie

9:30-11:00 trening

12:00 Obiad

12:30-14:00 czas wolny

14:00- 15:00 trening techniki

15:30- 17:00 trening

18:00 Kolacja

19:00 Gry i zabawy

22:00 Cisza nocna

**Środa:**

8:00 pobudka, gimnastyka poranna, toaleta poranna

8:30 śniadanie

9:30-11:00 trening

12:00 Obiad

12:30-14:00 czas wolny

14:00- 15:00 wyjście na basen

15:30- 17:00 trening

18:00 Kolacja

19:00 Gry i zabawy

22:00 Cisza nocna

**Czwartek :**

8:00 pobudka, gimnastyka poranna, toaleta poranna

8:30 śniadanie

9:30-11:00 trening

12:00 Obiad

12:30-14:00 czas wolny

14:00- 15:00 trening techniki

15:30- 17:00 trening

18:00 Kolacja

19:00 Gry i zabawy

22:00 Cisza nocna

**Piątek:**

8:00 pobudka, gimnastyka poranna, toaleta poranna

8:30 śniadanie

9:30-11:00 trening

12:00 Obiad

12:30-14:00 czas wolny

14:00- 15:00 mini mistrzostwa

15:30- 17:00 trening

18:00 Kolacja

19:00 Gry i zabawy

22:00 Cisza nocna

**Sobota:**

8:00 pobudka, gimnastyka poranna, toaleta poranna

8:30 śniadanie

9:00 podsumowanie obozu

10:00 wyjazd do domu

14:00- powrót do Brzozowa

**\*W trakcie obozu będzie możliwość wzięcia udziału we Mszy Św. Niedzielnej,**

**\*W czasie wolnym planujemy zwiedzanie miasta i miejsc w pobliży naszego zakwaterowania, ale o tym będziemy decydować na miejscu biorąc pod uwagę pogodę, poziom zmęczenia itp.**

.....  
**Podpis rodziców , prawnych opiekunów**