

Program letniego obozu sportowego karate
WAPIENNE 01.08.2021r – 07.08.2021r

01.08.2021r /niedziela/

- godz. 16.00–17.00** przyjazd do Ośrodka Wczasowo-Leczniczego Wapienne
(zakwaterowanie)
- godz. 17.15 –18.30 **spotkanie organizacyjne/ – trening** w kimonach,
godz. 19.00 –19.30 *kolacja - ognisko*
- godz. 20.00 – zapoznanie się z Regulaminem Ośrodka, programem i
regulaminem obozu.
- godz. 22.00 – cisza nocna

02.08.2021r /poniedziałek/

- godz. 7.30 – 8.00 rozruch – gimnastyka poranna
- godz. 8.30 – 9.00 *śniadanie*
- godz. 10.00 - 11.30 trening w letnim DOJO (w kimonach)
- godz. 12.00 - 13.00 zajęcia rekreacyjne na obiekcie basenu kąpielowego
- godz. 13.30 – 14.00 *obiad*
- godz. 14.30–15.30 gry i zabawy ruchowe w grupach
- godz. 16.00 – 17.30 trening w terenie w kimonach
- godz. 18.30 – 19.00 *kolacja.*
- godz. 20.00 –21.30 spotkanie przy muzyce (*kawiarnia Rotunda*)
- godz. 22.00 – cisza nocna

03.08.2021r /wtorek/

- godz. 7.30 – 8.00 rozruch – gimnastyka poranna
- godz. 8.30 – 9.00 *śniadanie*
- godz. 9.00 – 12.00 wycieczka krajoznawcza na wieżę widokową – strój sportowy
- godz. 12.00 - 13.00 zajęcia rekreacyjne na obiekcie basenu kąpielowego
- godz. 13.30 - 14.00 *obiad*
- godz. 14.30–15.30 współzawodnictwo na boiskach sportowych: siatkówka, badminton..
- godz. 16.00 – 17.30 trening w DOJO
- godz. 18.30 – 19.00 *kolacja*
- godz. 19.00 – 20.00 *turniej w piłkę nożną - eliminacje*
- godz. 20.30 – 21.30 *trening KATA dla chętnych, pozostali gry i zabawy: bilard,
szachy, tenis stołowy...*
- godz. 22.00 – cisza nocna

04.08.2021r /środa/

- godz. 7.30 – 8.00 rozruch – gimnastyka poranna
- godz. 8.30 – 9.00 *śniadanie*
- godz. 10.00 – 11.30 trening w DOJO
- godz. 12.00 – 13.00 kąpiel w basenie (turniej pływacki - eliminacje)
- godz. 13.30 – 14.00 *obiad*
- godz. 14.00 – 15.30 *planowany pokaz Straży Pożarnej w tym ratownictwo medyczne*
- godz. 16.00 – 17.30 trening w terenie
- godz. 18.30 - 19.00 *kolacja*
- godz. 19.00 – 20.00 *turniej piłki siatkowej*
- godz. 20.30 – 21.45 ognisko – piosenki obozowe
- godz. 22.00 – cisza nocna

