

Program obozu **KARATE KYOKUSHIN**

WAPIENNE 2007

06.08.2007r /poniedziałek/

godz. 15.00 – 16.00 przyjazd do Uzdrowiska Wapienne (zakwaterowanie, zapoznanie się z regulaminem placówki wypoczynkowej)
godz. 17.00 – 18.30 spotkanie organizacyjne (stara dyskoteka DOJO)
godz. 18.30 – kolacja
godz. 20.00 – 21.30 dyskoteka
godz. 22.00 – cisza nocna

07.08.2007r /wtorek/

godz. 8.30 - śniadanie
godz. 10.00 – 12.00 trening – sala DOJO
godz. 13.00 -obiad
godz. 14.30 - 15.30 gry i zabawy w basenie kąpielowym.
godz. 16.00 – 18.00 trening w terenie rekreacyjno-krajoznawczy
(zbiórka przed okrągłakiem DOJO)
godz. 18.30 - kolacja.
godz. 20.00 – 21.00 trening w DOJO dla grupy młodzieżowej
(grupa dziecięca – gry i zabawy ruchowe)
godz. 22.00 – cisza nocna

08.08.2007r /środa/

godz. 8.30 - śniadanie
godz. 10.00 – 12.00 trening – sala DOJO
godz. 13.00 - obiad
godz. 14.30 – 15.30 rekreacja na basenie kąpielowym
godz. 16.00 – 18.00 trening w terenie – poznamy okoliczne interesujące miejsca
godz. 18.30 - kolacja
godz. 20.00 – 21.00 prelekcja pt. Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży.
Filmy karate z zawodów sportowych
godz. 22.00 – cisza nocna

09.08.2007r /czwartek/

godz. 8.30 - śniadanie
godz. 10.00 – 12.00 trening – sala DOJO
godz. 13.00 – obiad
godz. 14.00 – zbiórka przed recepcją – wycieczka do Stadniny Koni
godz. 15.15 – 17.15 Stadniny Koni Huculskich w Regietowie – przejażdżki konne
godz. 18.30 - kolacja
godz. 20.00 – 21.00 nieobowiązkowy trening w DOJO,
dla pozostałych gry i zabawy ruchowe na boiskach sportowych
godz. 22.00 – cisza nocna
Niespodzianka – trening nocny w godz.???

10.08.2007r /piątek/

godz. 8.30 – śniadanie

godz. 9.30 – 11.00 trening – sala DOJO

godz. 11.30 – 12.45 eliminacje grupowe w piłkę nożną lub w inną grę zespołową:
Nowy Sącz, Nowy Targ, Gorlice

godz. 13.00 - obiad

godz. 14.30 – 15.30 basen kąpielowy

godz. 16.00 – 18.00 trening w terenie

godz. 18.30 – kolacja

godz. 20.00 – 21.00 trening nieobowiązkowy – DOJO

(dla pozostałych gry i zabawy rekreacyjne))

godz. 22.00 – cisza nocna

11.08.2007r /sobota/

godz. 8.30 - śniadanie

godz. 9.30 – 11.00 trening w terenie

godz. 11.30 – 12.30 finały rozgrywek zespołowych

godz. 13.00 – obiad

godz. 14.30 – 15.30 trening na basenie

godz. 16.00 – 18.00 trening w DOJO (egzamin nieobowiązkowy)

godz. 18.30 - kolacja

godz. 20.00 – 22.00 ognisko, występy kabaretowe i pasowanie na samuraja

godz. 22.30 – cisza nocna

12. 08. 2007r /niedziela/

godz. 9.00 - śniadanie

godz. 10.00 – 11.30 trening – teren /zakończenie obozu/

godz 12.00 – obiad

/oddanie pokoi do godz. 13.00/

godz. 13.00 – zbiórka, zakończenie obozu, zgłoszenie gotowości do wyjazdu

godz. 13.30 wyjazd z placówki wypoczynkowej.

Kierownik Obozu
Sensei Andrzej Krawontka