

**Ramowy program obozu pływackiego-
Szkłarska Poręba 14-23.08.2020 r.**



14 sierpnia

Wyjazd w godzinach porannych pociągiem do Szklarskiej Poręby z Dworca Centralnego

Przyjazd do Szklarskiej Poręby w godzinach popołudniowych – około 16ej

Wieczór – zakwaterowanie, rozpakowanie, kolacja – spotkanie organizacyjne

15-22 sierpnia

7:00-7:20- pobudka, toaleta poranna

7:20- 8:20 rozruch poranny

8:20- 9:00- śniadanie

9:00- 9:00- odpoczynek, przygotowanie do treningu

10:00-12:00- trening pływacki

12:00- 13:00- odpoczynek

13:00- 14:00- obiad

14:00- 14:20 cisz poobiednia

14:20- 17:00 zajęcia ogólnorozwojowe na Sali /dworze/ wyjścia w góry

17:00- 18:30 – trening pływacki

18:30- 19:00- przygotowanie się do kolacji

19:00- 20:00- kolacja

20:00- 21:30- zajęcia teoretyczne- omawianie treningu itp., gry i zabawy planszowe

W trakcie obozu przewiduje się dwie wycieczki (uwzględniając pogodę)

- krajoznawcze w góry uwzględniając atrakcje jak Wodospady, gład Chybotek,

- lokalnych instytucji kultury – Muzeum Mineralów, Huta Szkła

Przedostatniego dnia po kolacji (22 sierpnia) spotkanie podsumowujące obóz

23 sierpnia

Przejazd pociągiem ze Szklarskiej Poręby (w godzinach południowych) do Warszawy Centralnej (godziny wieczorne)

Program obozu może ulec zmianie ze względu na warunki atmosferyczne i inne okoliczności.

Dokładne godziny przejazdów kolejowych zostaną podane po zakupieniu biletów na przejazd