

Terminy 12-sto dniowych sportowych obozów letnich: trzy grupy w jednym terminie

UWAGI!

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 | 26czerwiec – 7 lipiec |
| 2 | 7lipiec – 18lipiec |
| 3 | 18lipiec – 29 lipiec |
| 4 | 29lipiec – 9 sierpień |
| 5 | 9sierpień – 20 sierpień |
| 6 | 20sierpień – 31sierpień |
- 1.Przyjazd i zakwaterowanie grup do godziny 14.00 -pierwszy posiłek-obiad
 - 2.Opuszczenie miejsc noclegowych do godziny 10.00 -ostatni posiłek-śniadanie
 - 3.Grupy tenisa stołowego powinny liczyć maks. po 32 uczestników

Dzienny grafik korzystania z sali gimnastycznej i spożywania posiłków przy założeniu:

- a) grupy korzystają z sali gimnastycznej 4 godziny dziennie
- b) realizowane są równocześnie trzy grupy korzystające z sali gimnastycznej, o jednakowym profilu sportowym

GR1		GR2		GR3	
godzina	zajęcia	godzina	zajęcia	godzina	zajęcia
7.45 – 8.15 (30 minut)	śniadanie	8.15 – 8.45 (30 minut)	śniadanie	8.45 – 9.15 (30 minut)	śniadanie
8.30 – 10.00 (1,5h)	trening	10.00 – 11.30 (1,5h)	trening	11.30 – 13.30 (2h)	trening
13.30 – 14.10 (40 minut)	obiad	14.50 – 15.30 (40 minut)	obiad	14.10 – 14.50 (40 minut)	obiad
14.30 – 17.00 (2,5h)	trening	17.00 – 19.30 (2,5h)	trening	18.40 – 19.10 (30 minut)	kolacja
19.10 – 19.40 (30 minut)	kolacja	20.00 – 20.30 (30 minut)	kolacja	19.30 – 21.30 (2h)	trening