

ROZKŁAD ZAJĘĆ W CZASIE POBYTU NA OBOZIE SPORTOWYM*

We Wrześni

- 7:45 – 8:30 – pobudka, rozruch, poranna toaleta
- 8:30 – 9:00 – śniadanie
- 9:00 – 11:00 – omówienie spraw organizacyjnych bieżącego dnia, sprzątanie pokoi, przygotowanie do zajęć
- 11:00 – 13:00 – trening
- 13:00 – 13:30 – toaleta po treningu
- 13:30 – 14:00 – obiad
- 14:00 – 16:00 – cisza poobiednia
- 16:00 – 17:30 – trening
- 17:30 – 18:00 – toaleta po treningu
- 18:00 – 18:30 – kolacja
- 18:30 – 19:30 – przygotowanie do zajęć wieczornych
- 19:30 – 21:00 – trening
- 21:00 – 22:00 – toaleta wieczorna
- 22:00 – 07.45 – cisza nocna

Wyrażam zgodę na udział mego syna w zajęciach na akwenach wodnych (kryty basen, morze, jezioro). Syn pływa w stopniu(bdb,db,słabo)

Podpis uczestnika:

Podpis rodziców:

*w zależności od możliwości ośrodka poszczególne godziny zajęć mogą ulec niewielkim zmianom