

😊 *WAKACJE z karate na SPORTOWO!* 😊

LETNI OBÓZ NAD MORZEM

29.07- 05.08.2020 r., Sztutowo

PROGRAM

ŚRODA (29.07.2020)	CZWARTEK (30.07.2020)	PIĄTEK (31.07.2020)	SOBOTA (01.08.2020)	NIEDZIELA (02.08.2020)
godz. 10.30- zbiórka pod DOK Ursynów ul. Kajakowa 12b, godz. 11.00- wyjazd do Sztutowa, godz. 17.00 - przyjazd i zakwaterowanie godz. 18.00- obiadokolacja godz. 20.00- trening karate, spotkanie organizacyjne godz. 23.00 – cisza nocna	godz. 8.00 –09.00- śniadanie godz. 09.30– 11.00- trening karate I gr. godz. 11.00- 12.30- trening karate II gr. godz. 13.00-obiad godz. 15.00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne godz. 18.00 – kolacja godz. 20.00- zajęcia sportowo-rekreacyjne godz. 23.00 – cisza nocna	godz. 8.00 –09.00- śniadanie godz. 09.30– 11.00- trening karate I gr. godz. 11.00- 12.30- trening karate II gr. godz. 13.00-obiad godz. 15.00 – wycieczka do Krynicy godz. 18.00 – kolacja godz. 20.00- zajęcia sportowo-rekreacyjne godz. 23.00 – cisza nocna	godz. 8.00 –09.00- śniadanie godz. 09.30– 11.00- trening karate I gr. godz. 11.00- 12.30- trening karate II gr. godz. 13.00-obiad godz. 15.00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne godz. 18.00 – kolacja godz. 20.00- zajęcia sportowo-rekreacyjne godz. 23.00 – cisza nocna	godz. 8.00 –09.00- śniadanie godz. 09.30– 11.00- trening karate I gr. godz. 11.00- 12.30- trening karate II gr. godz. 13.00-obiad godz. 15.00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne godz. 18.00 – kolacja godz. 20.00- zajęcia sportowo-rekreacyjne godz. 23.00 – cisza nocna
PONIEDZIAŁEK (03.08.2020)	WTOREK (04.08.2020)	ŚRODA (05.08.2020)	Należy zabrać:	takt:
godz. 8.00- śniadanie godz. 10.00- wycieczka: Gdańsk-Westerplatte godz. 19.00- obiadokolacja godz. 23.00- cisza nocna	godz. 8.00 –09.00- śniadanie godz. 09.30– 11.00- trening karate I grupa godz. 11.00- 12.30- trening karate II grupa godz. 13.00-obiad godz. 15.00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne godz. 18.00 – kolacja godz. 20.00- zajęcia sportowo-rekreacyjne godz. 23.00 – cisza nocna	godz. 8.00 – 09.00- śniadanie godz. 10.00- wyjazd godz. 16.00- przyjazd do Warszawy	- legitymację szkolną; - ubrania na ciepłą i chłodną pogodę; strój kąpielowy, letnie nakrycie głowy, kurtka przeciwdeszczowa; - krem przeciwsłoneczny z filtrem; - ubrania sportowe: dresy, obuwie; - preparat przeciw komarom; - środki ochrony osobistej COVID. Wszystkie pomocne informacje zostały podane w FAQ na stronie internetowej (post o obozie).	- e-mail: biuro@ekarate.pl - nr tel.: 515 514 732.

Program obozu może ulec modyfikacjom min.: ze względu na pogodę lub warunki drogowe.