



LETNI OBÓZ SOTO

Ameliówka – 17 – 29 lipca 2017

Ramowy PLAN DNIA

(może ulec nieznacznym zmianom w zależności od warunków pogodowych oraz kondycji uczestników)

Godz.	DZIECI – Obóz Przygodowy	Godz.	MŁODZIEŻ, DOROŚLI – Obóz Sztuk Walki
07:45	POBUDKA	7:30	POBUDKA
08:00	Jogging	7:45	Jogging
08:15	Toaleta poranna	8:15	Toaleta poranna
08:30	ŚNIADANIE	8:30	ŚNIADANIE
9:00-11:00	Zabawy na dworze, zajęcia w klanach		
11:00	II ŚNIADANIE	10:00-13:00	Trening AIKIDO/Bu-Jutsu
12:00-13:30	Trening AIKIDO		
14:30	OBIAD	14:30	OBIAD
15:00-16:00	Cisza poobiednia	do 16:00	Cisza poobiednia
16:00-18:00	Zajęcia w klanach		
18:00-19:00	Trening AIKIDO	16:30-19:00	Trening AIKIDO/Bu-Jutsu
19:30	KOLACJA	19:30	KOLACJA
20:00-21:00	Zajęcia w klanach	20:00-21:30	Siłownia, sauna, trening własny
21:30	CISZA NOCNA	22:00	CISZA NOCNA