



LETNI OBÓZ SOTO / KIKU

Rawa Mazowiecka – 20 lipca – 1 sierpnia 2020

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
07:30	POBUDKA	7:30	POBUDKA
07:45	Jogging	7:45	Jogging
08:15	Toaleta poranna	8:15	Toaleta poranna
08:30	ŚNIADANIE	8:30	ŚNIADANIE
10:00-11:30	Trening AIKIDO	10:00-13:00	Trening AIKIDO/Ken-Jutsu
11:30-14:00	Zajęcia w klanach		
14:30	OBIAD	14:30	OBIAD
do 16:00	Cisza poobiednia	do 16:00	Cisza poobiednia
16:30-17:30	Trening AIKIDO	16:30-18:30	Trening AIKIDO/Ken-Jutsu
17:30-18:30	Zajęcia w klanach		
19:00	KOLACJA	19:00	KOLACJA
20:00-21:00	Zajęcia w klanach	20:00-21:30	Siłownia, sauna, trening własny
21:30	CISZA NOCNA	22:00	CISZA NOCNA