

Ramowy PLAN DNIA

ZIMOWE OBOZY SOTO

Gdańsk-Sobieszewo: 28 stycznia - 2 lutego 2019

Godz.	DZIECI	Godz.	DOROŚLI	MŁODZIEŻ
	- Obóz Przygodowy		- Obóz Sztuk Walki	
07:30	POBUDKA	07:30	POBUDKA	
07:35	Trening	07:35	Trening	
08:00	ŚNIADANIE	08:00	ŚNIADANIE	
09:30	Zabawy na dworze, zajęcia w klanach	09:30	Trening	
11:00	II ŚNIADANIE	10:30	Trening	
12:00	Trening AIKIDO [A.S.]	11:30	Trening	Trening MŁODZIEŻOWY [A.S.]
14:00	OBIAD	14:00	OBIAD	
15:00	Cisza poobiednia	15:00	Cisza poobiednia	
16:00	Zajęcia w klanach	16:00	Trening	
17:00		17:00	Trening	Trening MŁODZIEŻOWY [A.S.]
18:00	Trening AIKIDO [A.S.]			
19:30	KOLACJA	19:30	KOLACJA	
20:00	Zajęcia w klanach	20:00	Siłownia, sauna, trening własny	
21:30	CISZA NOCNA	22:00	CISZA NOCNA	