

# Ramowy PLAN DNIA

ZIMOWE OBOZY SOTO

Gdańsk-Sobieszewo: 10 - 15 lutego 2020

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