

## **RAMOWY PLAN DNIA**

### **WINDSURFINGOWO-TENISOWEGO W GRZYBOWIE**

8.00 Pobudka

8.00-8.30-Toaleta poranna

8.30-9.15 Śniadanie

9.15 –9.30 przygotowanie się do zajęć sportowych, czas na odpoczynek

9.30-13.30 Blok zajęć sportowych dopołudniowych wg harmonogramu

13.30- 14.30 obiad

14.30-15.30- przerwa poobiednia, czas na odpoczynek

15.30-15.45-przygotowanie się do zajęć sportowych

15.45-18.00 Blok zajęć sportowych popołudniowych wg harmonogramu

18.00-18.30- czas na odpoczynek

18.30 – 19.30 kolacja

19.30-19.45- przerwa po kolacji, czas na odpoczynek

19.45-21.00– blok zajęć wieczornych- gry i zabawy rekreacyjne

21.00-21.30- czas na porządki w pokojach

21.30-22.00-toaleta wieczorna

22.00-8.00 -cisza Nocna