

Ramowy Plan Dnia

OBOZU TENISOWO-ROWEROWEGO W PIECZYSKACH

8.00 – pobudka

8.00 - 8.30– toaleta poranna

8.30 – 9.15 śniadanie

9.15-9.30-przygotowanie do zajęć sportowych

9.30 –13.30 przedpołudniowy blok zajęć sportowych

13.30- 14.30 obiad

14.30-15.30- cisza poobiednia, czas na odpoczynek

15.30-15.45 przygotowanie do zajęć sportowych

15.45-18.00 popołudniowy blok zajęć sportowych

18.00-18.30- czas na przebranie

18.30 –19.15 kolacja

19.15-19.45– przerwa po kolacji, czas na odpoczynek

19.45-21.00 – gry i zabawy rekreacyjne

21.00-21.15 czas na porządki w pokojach

21.15-22.00 toaleta wieczorna

22.00-8.00 -cisza Nocna