LETNIA AKADEMIA KARATE

30.06-7.07.2024r. Grabina

P R O G R A M

NIEDZIELA (30.06.2024)	PONIEDZIAŁEK (1.07.2024)	WTOREK (2.07.2024)	ŚRODA (3.07.2024)
godz. 14.15- zbiórka (Dok Ursynów ul. Kajakowa 12 b, 02-838 Warszawa) godz. 15:00- wyjazd. godz. 17.00 – przyjazd i zakwaterowanie godz. 18.00- obiadokolacja godz. 19.30- trening powitalny, **spotkanie organizacyjne** godz. 22.00 – cisza nocna	godz.7.00- trening poranny godz. 8.00 –09.00- śniadanie godz. 10.00 - blok treningowy / 11:30 zdjęcie na plaży godz. 13.00-obiad godz. 15.00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne/ **konsultacje do egzaminów** godz. 18.00 – kolacja godz. 20.00- blok treningowy godz. 22.00 – cisza nocna	godz.7.00- trening poranny godz. 8.00 –09.00- śniadanie godz. 10.00 - blok treningowy godz. 13.00-obiad godz. 15.00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne/ konsultacje do egzaminów/ **kajaki/paintball** godz. 18.00 – kolacja godz. 20.00- blok treningowy godz. 22.00 – cisza nocna	godz. 7.00- trening poranny godz. 8.00 –09.00- śniadanie godz. 10.00- **wyjazd do Zoo,** godz. 13.00-obiad godz. 15.00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne/ konsultacje do egzaminów/ **kajaki/paintball** godz. 18.00 – kolacja godz. 20.00- blok treningowy godz. 22.00 – cisza nocna
CZWARTEK (4.07.2024)	**PIĄTEK (5.07.2024)**	**SOBOTA (6.07.2024)**	**NIEDZIELA (7.07.2024)**
godz. 7.00- trening poranny godz. 8.00 –09.00- śniadanie godz. 9.30 - ***egzaminy na stopnie uczniowskie kyu** godz. 13.00-obiad godz. 15.00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne/ konsultacje do egzaminów/ **kajaki/paintball** godz. 18.00 – kolacja: ‘’**pizza day’’** godz. 20.00- blok treningowy godz. 22.00 – cisza nocna	godz.7.00- trening poranny godz. 8.00 –09.00- śniadanie godz. 10.00 – **wyjazd do parku linowego,** piknik w terenie (prowiant) 15:00 - zajęcia sportowo- rekreacyjne godz. 18.00 – obiadokolacja godz. 20.00- **dyskoteka, ‘’Mam Talent’’** godz. 22.00 – cisza nocna	godz. 7.00- trening poranny godz. 8.00 –09.00- śniadanie godz. 11:00-wspólny trening na plaży, godz. 13.00-obiad godz. 15.00– zajęcia sportowo-rekreacyjne godz. 18.00 – kolacja/pakowanie godz. 20.00- **ognisko, występy artystyczne, wspólne śpiewanie, podsumowanie konkursu czystości,** godz. 23.00 – cisza nocna	godz. 8.00 – 09.00- śniadanie godz. 10.00- wyjazd godz. 12.00-13:00 - przyjazd (Dok Ursynów ul. Kajakowa 12 b, 02-838 Warszawa). *dokładna informacja o godzinie powrotu zostanie podana na wydarzeniu Klubowym na Facebooku**: ‘’Letnia Akademia Karate ‘Grabina 2024’’**.

Program obozu dla poszczególnych grup wiekowych może ulec zmianie poprzez warunki atmosferyczne lub dopasowanie do programu treningowego.

eKarate.pl
ASiK Warszawa