



**Program obozu sportowego UKS Mazovia Grodzisk Mazowiecki w Zjazd Imperium,
ul. Lubelska 1, 21-136 Firlej w dniach 05.08.2022-11.08.2022 r.**

Dzień tygodnia	Godzina	Temat zajęć
<p align="center">Piątek</p> <p align="center">05.08.2022</p> <p align="center">Wyjazd na obóz</p>	- 9:30 - 10:00 - 12:00 – 13:00 - 13:00 – 13:45 - 13:45 – 14:30 - 14:30 – 15:00 - 15:00 – 16:30 - 16:30 – 19:00 - 19:00 – 19:45 - 19:45 – 22:00 - 22:00 – 6:00	- Zbiórka zawodniczek, ul. Mokronoskich 4 Grodzisk Mazowiecki - Wyjazd autokarem do Firleja - Przyjazd i zakwaterowanie w ZAJAZD IMPERIUM, ul. Lubelska 1, 21-136 Firlej - Obiad - Zapoznanie Zawodniczek z Regulaminem Ośrodka i Regulaminem Obozu oraz oprowadzenie po obiekcie - przygotowanie do zajęć sportowych - Trening - czas wolny oraz toaleta przed kolacją - Kolacja - Czas wolny - Cisza nocna
<p align="center">Sobota</p> <p align="center">06.08.2022</p>	- 7:00 - 7:30 – 7:45 - 7:45 - 9:00 - 9:00 – 10:30 - 10:30 – 13:00 - 13:00 – 13:45 - 13:45 – 15:00 - 15:00 – 16:30 - 16:30 – 19:00 - 19:00 – 19:45 - 19:45 – 22:00 - 22:00 – 6:00	- Pobudka i toaleta poranna - Śniadanie - przygotowanie do treningu - trening - toaleta przed obiadem, wspólne spędzanie czasu - obiad - gry i zabawy, spacer, przygotowanie do popołudniowego treningu - Trening popołudniowy - Toaleta przed kolacją, wspólne spędzanie czasu - Kolacja - Czas wolny, dyskoteka - Cisza nocna
<p align="center">Niedziela</p> <p align="center">07.08.2022</p>	- 7:00 - 7:30 – 7:45 - 7:45 - 9:00 - 9:00 – 10:30 - 10:30 – 13:00 - 13:00 – 13:45 - 13:45 – 15:00 - 15:00 – 16:30 - 16:30 – 19:00 - 19:00 – 19:45 - 19:45 – 22:00 - 22:00 – 6:00	- Pobudka i toaleta poranna - Śniadanie - przygotowanie do treningu - trening - toaleta przed obiadem, wspólne spędzanie czasu - obiad - gry i zabawy, spacer, przygotowanie do popołudniowego treningu - Trening popołudniowy - Toaleta przed kolacją, wspólne spędzanie czasu - Kolacja - Czas wolny, wspólne spędzanie czasu/spacer - Cisza nocna
<p align="center">Poniedziałek</p> <p align="center">08.08.2022</p>	- 7:00 - 7:30 – 7:45 - 7:45 - 9:00	- Pobudka i toaleta poranna - Śniadanie - przygotowanie do treningu

UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY „MAZOVIA” GRODZISK MAZOWIECKI

05-825 Grodzisk Mazowiecki • ul. Kilińskiego 8A • www.uksmazovia.pl
 NIP: 529-179-54-25 • REGON: 142950993 • PEKAO S.A. 71 1240 6380 1111 0010 5564 9521



	<ul style="list-style-type: none"> - 9:00 – 10:30 - 10:30 – 13:00 - 13:00 – 13:45 - 13:45 – 15:00 - 15:00 – 16:30 - 16:30 – 19:00 - 19:00 – 19:45 - 19:45 – 22:00 - 22:00 – 6:00 	<ul style="list-style-type: none"> - trening - toaleta przed obiadem, wspólne spędzanie czasu - obiad - gry i zabawy, spacer, przygotowanie do popołudniowego treningu - Trening popołudniowy - Toaleta przed kolacją, wspólne spędzanie czasu - Kolacja - Czas wolny, wspólne spędzanie czasu/spacer - Cisza nocna
<p style="text-align: center;">Wtorek 09.08.2022</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 7:00 - 7:30 – 7:45 - 7:45 - 9:00 - 9:00 – 18:00 - 19:00 – 19:45 - 19:45 – 22:00 - 22:00 – 6:00 	<ul style="list-style-type: none"> - Pobudka i toaleta poranna - Śniadanie - przygotowanie do wycieczki - całonocna wycieczka do Lublina - Kolacja - Czas wolny, wspólne spędzanie czasu/spacer - Cisza nocna
<p style="text-align: center;">Środa 10.08.2022</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 7:00 - 7:30 – 7:45 - 7:45 - 9:00 - 9:00 – 10:30 - 10:30 – 13:00 - 13:00 – 13:45 - 13:45 – 15:00 - 15:00 – 16:30 - 16:30 – 19:00 - 19:00 – 19:45 - 19:45 – 22:00 - 22:00 – 6:00 	<ul style="list-style-type: none"> - Pobudka i toaleta poranna - Śniadanie - przygotowanie do treningu - trening - toaleta przed obiadem, wspólne spędzanie czasu - obiad - gry i zabawy, spacer, przygotowanie do popołudniowego treningu - Trening popołudniowy - Toaleta przed kolacją, wspólne spędzanie czasu - Kolacja – ognisko ☺ - Czas wolny, wspólne spędzanie czasu/spacer - Cisza nocna
<p style="text-align: center;">Czwartek 11.08.2022</p> <p style="text-align: center;">Powrót z obozu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 7:00 - 7:30 – 7:45 - 7:45 - 9:00 - 9:00 – 10:30 - 10:30 – 13:00 - 13:00 – 13:45 - 13:45 – 14:15 - 14:30 - ok. 16:30 	<ul style="list-style-type: none"> - Pobudka i toaleta poranna - Śniadanie - przygotowanie do treningu - trening - toaleta przed obiadem, pakowanie - obiad - zbiórka przed wyjazdem, sprawdzanie pokoi - wyjazd autokarem do Grodziska - Powrót do Grodziska na ul. Mokronoskich 4