

Ramowy Program III IKO Polesie Camp – Wola Uhruska 1- 3 maja 2015

Data	Godziny zajęć	Rodzaj zajęć	Uwagi
1 maja	8.00 – 10.00	Zakwaterowanie	
	10.30-12.30	Podział na grupy treningowe - wspólny trening	
	13.00-14.00	Obiad	
	15.00 – 17.00	Marszobieg z elementami karate	Grupa A – pomarańczowa "Wieża Widokowa" Grupa B – niebieska i Grupa seniorska GS – Józefów Pan Niewiadomski.
	18.00-19.00	Kolacja	
	19.30 – 20.45	Trening	Wszystkie Grupy
	22.00 - 6.00	Cisza nocna	

Data	Godziny zajęć	Rodzaj zajęć	Uwagi
2 maja	6.30	Pobudka	
	7.00-7.45	Rozruch poranny - trening	Wszystkie Grupy
	8.00 – 9.00	Śniadanie	
	9.15 – 10.30	Wyjście do placówki straży granicznej w Woli Uhruskiej	Osoby nie idące - trening
	11.00 – 12.15	Trening	Wszystkie Grupy
	13.00-14.00	Obiad	
	14.00 -15.00	Zajęcia świetlicowe	Gry i zabawy Wszystkie grupy
	15.30-17.00	Trening	Wszystkie Grupy
	18.00-19.00	Kolacja	
	19.15 – 21.30	Ognisko, gry i zabawy, rozmowy o karate	Wszystkie Grupy
	22.00 - 6.00	Cisza nocna	

Data	Godziny zajęć	Rodzaj zajęć	Uwagi
	6.30	Pobudka	
	7.00-7.45	Rozruch poranny - trening	Wszystkie Grupy
	8.00 – 9.00	Śniadanie	
	9.30 – 11.00	Egzamin	Nie zdający egzaminu - trening
	11.00-12.00	Zakończenie seminarium	Sesja zdjęciowa, certyfikaty, dyplomy

Kierownik zgrupowania - sensei Waldemar Kozioł – tel. 505 465 149, 504 917 251