

**Program obozu narciarskiego**  
**Akademia Karate Tradycyjnego w Rzeszowie**  
**Rytm: 9 luty – 16 luty 2019r.**

<b>Dzień tygodnia</b>	<b>Godzina</b>	<b>Temat zajęć</b>
<p style="text-align: center;">Sobota</p> <p style="text-align: center;">9.02.2019r.</p> <p style="text-align: center;">dzień pierwszy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 11.00</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 15.30</li> <li>- 15.30 – 16.00</li> <li>- 16.00 – 18.30</li> <li>- 18.30 – 19.00</li> <li>- 19.00 – 19.30</li> <li>- 19.30 – 20.30</li> <li>- 20.30 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjazd Hala Podpromie – dolny parking</li> <li>- przyjazd</li> <li>- obiad,</li> <li>- zakwaterowanie, przydział pokoi</li> <li>- rozpakowywanie i przygotowanie sprzętu narciarskiego,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta osobista,</li> <li>- kolacja,</li> <li>- apel oficjalne otwarcie obozu</li> <li>- wykład (zasady bezpieczeństwa – dekalog narciarski)</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Niedziela</p> <p style="text-align: center;">10.02.2019r.</p> <p style="text-align: center;">dzień drugi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 17.00</li> <li>- 17.00 – 18.30</li> <li>- 19.00 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.40 -22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- kolacja,</li> <li>- turniej gier planszowych,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Poniedziałek</p> <p style="text-align: center;">11.02.2019r.</p> <p style="text-align: center;">dzień trzeci</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 17.00</li> <li>- 17.00 – 18.45</li> <li>- 18.45 – 19.00</li> <li>- 19.00 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.45 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- kolacja,</li> <li>- bądź kreatywny – nauka składania origami,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Wtorek</p> <p style="text-align: center;">12.02.2019r.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 15.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> </ul>

<p>dzień czwarty</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 16.30 – 17.00</li> <li>- 17.00 – 18.30</li> <li>- 18.30 – 19.00</li> <li>- 19.00 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- kolacja</li> <li>- konkurs Karaoke,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p>Środa</p> <p>13.02.2019r.</p> <p>dzień piąty</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 17.00</li> <li>- 17.00 – 18.45</li> <li>- 18.45 – 19.00</li> <li>- 19.00 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- kolacja,</li> <li>- nauka składania pisanie kaligrafii</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p>czwartek</p> <p>14.02.2019r.</p> <p>dzień szósty</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 18.30</li> <li>- 18.45 – 19.00</li> <li>- 19.00 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 22.30</li> <li>- 22.30 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku – zawody narciarskie</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- kolacja,</li> <li>- dyskoteka Walentynkowa</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p>Piątek</p> <p>15.02.2019r.</p> <p>dzień siódmy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 19.00</li> <li>- 19.10 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- wyjście na ognisko,</li> <li>- uroczysty wieczorny apel (wręczenie nagród i dyplomów),</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p>sobota</p> <p>16.02.2019r.</p> <p>dzień ósmy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8.00</li> <li>- 8.00 – 8.30</li> <li>- 8.30 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 10.30</li> <li>- 10.30 – 11.00</li> <li>- 13.00 – 14.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- końcowe pakowanie i wymeldowanie z hotelu,</li> <li>- wyjazd do Rzeszowa,</li> <li>- przyjazd na miejsce: dolny parking przy hali Podpromie</li> </ul>

**Program obozu narciarskiego**  
**Akademia Karate Tradycyjnego w Rzeszowie**  
**Rytm: 9 luty – 19 luty 2019r.**

<b>Dzień tygodnia</b>	<b>Godzina</b>	<b>Temat zajęć</b>
<p style="text-align: center;">Sobota</p> <p style="text-align: center;">9.02.2019r.</p> <p style="text-align: center;">dzień pierwszy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 11.00</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 15.30</li> <li>- 15.30 – 16.00</li> <li>- 16.00 – 18.30</li> <li>- 18.30 – 19.00</li> <li>- 19.00 – 19.30</li> <li>- 19.30 – 20.30</li> <li>- 20.30 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjazd Hala Podpromie – dolny parking</li> <li>- przyjazd</li> <li>- obiad,</li> <li>- zakwaterowanie, przydział pokoi</li> <li>- rozpakowywanie i przygotowanie sprzętu narciarskiego,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta osobista,</li> <li>- kolacja,</li> <li>- apel oficjalne otwarcie obozu</li> <li>- wykład (zasady bezpieczeństwa – dekalog narciarski)</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Niedziela</p> <p style="text-align: center;">10.02.2019r.</p> <p style="text-align: center;">dzień drugi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 17.00</li> <li>- 17.00 – 18.30</li> <li>- 19.00 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.40 -22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- kolacja,</li> <li>- turniej gier planszowych,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Poniedziałek</p> <p style="text-align: center;">11.02.2019r.</p> <p style="text-align: center;">dzień trzeci</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 17.00</li> <li>- 17.00 – 18.45</li> <li>- 18.45 – 19.00</li> <li>- 19.00 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.45 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- kolacja,</li> <li>- bądź kreatywny – nauka składania origami,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Wtorek</p> <p style="text-align: center;">12.02.2019r.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 15.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> </ul>

<p>dzień czwarty</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 16.30 – 17.00</li> <li>- 17.00 – 18.30</li> <li>- 18.30 – 19.00</li> <li>- 19.00 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- kolacja</li> <li>- konkurs Karaoke,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p>Środa</p> <p>13.02.2019r.</p> <p>dzień piąty</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 17.00</li> <li>- 17.00 – 18.45</li> <li>- 18.45 – 19.00</li> <li>- 19.00 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- kolacja,</li> <li>- nauka składania pisanie kaligrafii</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p>czwartek</p> <p>14.02.2019r.</p> <p>dzień szósty</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 18.30</li> <li>- 18.45 – 19.00</li> <li>- 19.00 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 22.30</li> <li>- 22.30 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku – zawody narciarskie</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- kolacja,</li> <li>- dyskoteka Walentynkowa</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p>Piątek</p> <p>15.02.2019r.</p> <p>dzień siódmy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 19.00</li> <li>- 19.10 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- wyjście na ognisko,</li> <li>- uroczysty wieczorny apel (wręczenie nagród i dyplomów),</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p>sobota</p> <p>16.02.2019r.</p> <p>dzień ósmy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 19.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 19.10 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kolacja</li> <li>- składanie figurek D3,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>niedziela</b></p> <p style="text-align: center;"><b>17.02.2019r.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>dzień dziewiąty</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 19.00</li> <li>- 19.10 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- kolacja</li> <li>- nauka tańca Belgijka,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>poniedziałek</b></p> <p style="text-align: center;"><b>18.02.2019r.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>dzień dziesiąty</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 19.00</li> <li>- 19.10 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- kolacja</li> <li>- składanie figurek D3,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>wtorek</b></p> <p style="text-align: center;"><b>19.02.2019r.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>dzień jedenasty</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 10.00 – 10.30</li> <li>- 12.30 – 13.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- końcowe pakowanie i wymeldowanie z hotelu,</li> <li>- wyjazd do Rzeszowa,</li> <li>- przyjazd na miejsce: dolny parking przy hali Podpromie</li> </ul>

**Program obozu narciarskiego**  
**Akademia Karate Tradycyjnego w Rzeszowie**  
**Rytm: 16 luty – 23 luty 2019r.**

<b>Dzień tygodnia</b>	<b>Godzina</b>	<b>Temat zajęć</b>
<p style="text-align: center;">Sobota</p> <p style="text-align: center;">16.02.2019r.</p> <p style="text-align: center;">dzień pierwszy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8.00</li> <li>- 10.30 – 11.00</li> <li>- 11.00 – 13.00</li> <li>- 13.00 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 16.00</li> <li>- 16.00 – 18.30</li> <li>- 18.30 – 19.00</li> <li>- 19.00 – 19.30</li> <li>- 19.30 – 20.30</li> <li>- 20.30 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjazd Hala Podpromie – dolny parking</li> <li>- przyjazd na miejsce</li> <li>- zakwaterowanie, przydział pokoi</li> <li>- obiad,</li> <li>- rozpakowywanie i przygotowanie sprzętu narciarskiego,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta osobista,</li> <li>- kolacja,</li> <li>- apel oficjalne otwarcie obozu</li> <li>- wykład (zasady bezpieczeństwa – dekalog narciarski)</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Niedziela</p> <p style="text-align: center;">17.02.2019r.</p> <p style="text-align: center;">dzień drugi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 19.00</li> <li>- 19.10 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- kolacja</li> <li>- nauka tańca Belgijka,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Poniedziałek</p> <p style="text-align: center;">18.02.2019r.</p> <p style="text-align: center;">dzień trzeci</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 19.00</li> <li>- 19.10 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- kolacja</li> <li>- nauka pisanie kaligrafii,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Wtorek</p> <p style="text-align: center;">19.02.2019r.</p> <p style="text-align: center;">dzień czwarty</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 15.30</li> <li>- 16.30 – 17.00</li> <li>- 17.00 – 18.30</li> <li>- 18.30 – 19.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 19.00 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kolacja</li> <li>- konkurs Karaoke,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Środa</b></p> <p style="text-align: center;"><b>20.02.2019r.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>dzień piąty</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 17.00</li> <li>- 17.00 – 18.45</li> <li>- 18.45 – 19.00</li> <li>- 19.00 – 20.00</li> <li>- 20.00 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- kolacja,</li> <li>- dyskoteka,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>czwartek</b></p> <p style="text-align: center;"><b>21.02.2019r.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>dzień szósty</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 19.00</li> <li>- 19.10 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku – zawody narciarskie,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- wyjście na ognisko,</li> <li>- składanie figurek Origami,</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Piątek</b></p> <p style="text-align: center;"><b>22.02.2019r.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>dzień siódmy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.30</li> <li>- 7.30 – 8.00</li> <li>- 8.00 – 9.00</li> <li>- 9.00 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 13.30</li> <li>- 13.30 – 14.00</li> <li>- 14.00 – 15.00</li> <li>- 15.00 – 16.30</li> <li>- 16.30 – 19.00</li> <li>- 19.10 – 21.30</li> <li>- 21.30 – 22.00</li> <li>- 22.00 – 7.30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- przygotowanie do zajęć na stoku,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- toaleta po zajęciach,</li> <li>- obiad,</li> <li>- czas wolny odpoczynek poobiedni,</li> <li>- zajęcia na stoku,</li> <li>- uroczysty wieczorny apel (wręczenie nagród i dyplomów),</li> <li>- toaleta wieczorna, przygotowanie do snu,</li> <li>- cisza nocna,</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>sobota</b></p> <p style="text-align: center;"><b>23.02.2019r.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>dzień ósmy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8.00</li> <li>- 8.00 – 8.30</li> <li>- 8.30 – 9.30</li> <li>- 9.30 – 10.30</li> <li>- 10.30 – 11.00</li> <li>- 13.00 – 14.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudka,</li> <li>- poranna toaleta,</li> <li>- śniadanie,</li> <li>- końcowe pakowanie i wymeldowanie z hotelu,</li> <li>- wyjazd do Rzeszowa,</li> <li>- przyjazd na miejsce: dolny parking przy hali Podpromie</li> </ul>