



Jelenia Góra, dnia 09.02.2017r.

RAMOWY PROGRAM ZAJĘĆ ZIMOWISKA UKS "Jedenastka" w Jeleniej Górze

L.p.	Data	Dzień tygodnia	Harmonogram zajęć
1	13.02.2017	Poniedziałek	Godz. 7.45 – spotkanie w SP nr 11 (hol basenu) Godz. 8.10 – wyjście na zajęcia Godz. 9.00 -10.20 – prelekcja z zakresu bezpieczeństwa w górach w Stacji Centralnej GOPR Jelenia Góra Godz. 11.00-13.00 – trening mata Park Sportowy Złotnicza Godz. 13.30 – 14.15 – obiad restauracja RELAKS Godz. 15.00 – 16.00 – zajęcia w sali nr 22 SP nr 11 (mata). Godz. 16.00 – koniec zajęć.
2	14.02.2017	Wtorek	Godz. 7.45 – spotkanie w SP nr 11 (hol basenu) Godz. 8.10 – wyjście na zajęcia. Godz. 9.00-11.00 – trening mata Park Sportowy Złotnicza. Godz. 12.00– 13.00 – obiad restauracja RELAKS Godz. 14.00– 16.00 – zajęcia w sali nr 22 SP nr 11 (mata). Godz. 16.00 – koniec zajęć.
3	15.02.2017	Środa	Godz. 7.45 – spotkanie w SP nr 11 (hol basenu) Godz. 8.10 – wyjście na zajęcia. Godz. 9.00-11.00 – trening mata Park Sportowy Złotnicza. Godz. 12.00– 13.00 – obiad restauracja RELAKS Godz. 14.00– 16.00 – zajęcia w sali nr 22 SP nr 11 (mata). Godz. 16.00 – koniec zajęć.
4	16.02.2017	Czwartek	Godz. 7.45 – spotkanie w SP nr 11 (hol basenu). Godz. 8.10 – wyjście na zajęcia. Godz. 9.00-11.00 – trening mata Park Sportowy Złotnicza. Godz. 12.00– 13.00 – obiad restauracja RELAKS Godz. 14.00– 16.00 – zajęcia w sali nr 22 SP nr 11 (mata). Godz. 16.00 – koniec zajęć.
5	17.02.2017	Piątek	Godz. 7.45 – spotkanie w SP nr 11 (hol basenu). Godz. 8.10 – wyjście na zajęcia. Godz. 9.00-11.00 – trening mata Park Sportowy Złotnicza. Godz. 12.00– 13.00 – obiad restauracja RELAKS. Godz. 14.00– 16.00 – zajęcia w sali nr 22 SP nr 11 (mata). Godz. 16.00 – koniec zajęć.

UWAGI: zapewniamy 1 posiłek dziennie (jednodaniowy obiad w południe). Prosimy o przygotowanie suchego prowiantu i napojów oraz o odpowiednie ubranie uczestników zimowiska (czapki, rękawiczki, kurtki, klapki itp.)