

## **PLAN ZGRUPOWANIA SPORTOWEGO TRESNA „ ODYS „**

### **A.27.09.2024 piątek**

- 1 .wyjazd w dniu 27.09.2024 o godz.17.00
- 2.przyjazd i zakwaterowanie
3. kolacja
- 4.trening rozruchowy aikido
- 5.trening Buki Waza
6. czas wolny
- 7.cisza nocna

### **B.28.09.2024 sobota**

- 1.pobudka
- 2.toaleta poranna
- 3.trening rozruchowy Buki Waza
- 4.śniadanie
- 5.wyjazd na górę Żar
  - a).tor saneczkowy
  - b).przejazd pontonami na torze zjazdowym
  - c).park linowy
- 6.powrót do hotelu
- 7.obiad.
- 8.czas wolny
- 9.trening kondycyjny aikido
- 10.ognisko - kolacja
- 11.trening nocny Buki Waza
- 12.czas wolny
- 13.cisza nocna

### **C.29.09.2024 niedziela**

- 1.pobudka
- 2.toaleta poranna
- 3.trening rozruchowy Buki Waza
- 4.śniadanie
- 5.wycieczka kajakowa po jeziorze Żywieckim
- 6.trening kondycyjny aikido
7. obiad
- 8.czas wolny ( sprzątanie pokoi , pakowanie swoich rzeczy )
- 9.powrót autokarem do Jastrzębia -Zdroju
- 10.przyjazd na miejsce zbiórki o godz.ok.17.00

koszt wyjazdu - 430 zł ( zaliczka 100 zł od.02.09.2024 )

koszty z punktu 5a , 5b, 5c ponosi uczestnik

Z powodu nieprzewidzianych zmian pogodowych plan wycieczki może ulec zmianie .