

HARMONOGRAM PÓŁKOLONII

„ZDROWO I NA SPORTOWO Z JKH I FUNDACJĄ JSW”

PONIEDZIAŁEK 08.08		WTOREK 09.08		ŚRODA 10.08		CZWARTEK 11.08		PIĄTEK 12.08	
Grupa A	Grupa B	Grupa A	Grupa B	Grupa A	Grupa B	Grupa A	Grupa B	Grupa A	Grupa B
7:45–8:45 Trening na lodzie	8:00–8:40 Technika kija	7:45–8:45 Trening na lodzie	8:00–8:40 Technika kija	8:00 – wyjazd do Ustronia Wejście na Równicę		8:00–9:10 Trening na lodzie	8:00–9:00 Technika kija	8:00 – wyjazd Wodny Park 9:15 – 12:15 – basen	
9:15–10:30 Trening ogólnorozwojowy	9:00–9:45 Trening na lodzie	9:15–10:30 Trening ogólnorozwojowy	9:00–9:45 Trening na lodzie			9:30–10:45 Trening ogólnorozwojowy	9:30–10:30 Trening na lodzie		
11:00 Obiad	10:15–11:30 Dietetyk	11:00 Obiad	10:15–11:30 Dietetyk			11:15 Obiad	11:00–12:15 Trening ogólnorozwojowy		
11:30–13:00 Dietetyk	11:45–13:00 Trening ogólnorozwojowy	11:30–13:0 Dietetyk	11:45–13:00 Trening ogólnorozwojowy	14:00 Obiad		12:45–14:00 Trening na lodzie	13:00 Obiad	14:30 Obiad	
13:15–14:20 Trening na lodzie	13:30 Obiad	13:15–14:20 Trening na lodzie	13:30 Obiad			14:20–15:00 Trening ogólnorozwojowy	14:30–15:30 Trening na lodzie	16:00 II PIKNIK Z HOKEJEM	
14:45–15:15 Technika kija	14:45–15:45 Trening na lodzie	14:45–15:15 Technika kija	14:45–15:45 Trening na lodzie						
Fundacja JSW  									