



Uczniowski Klub Sportowy „Sokół”

ul. Wolności 67; 42-674 Zbroslawice tel./fax: (32) 233 70 43,
strona internetowa: www.sokol-zbroslawice.pl e-mail: uks.sokolzbroslawice@vp.pl
NIP: 645-23-53-680 Regon: 278340571

Ramowy plan obozu

Niedziela 25.07.2021

9⁰⁰ - wyjazd z pod budynku Szkoły Podstawowej w Zbroslawicach.
17⁰⁰ - planowany przyjazd na miejsce do Szkolnego Schroniska Młodzieżowego w Lubniewicach.
17⁰⁰-17³⁰ - czas na zakwaterowanie uczestników.
17³⁰-18⁰⁰ - przejście na kolację.
18⁰⁰ - kolacja.
18³⁰ - 19⁰⁰ – powrót do schroniska.
19⁰⁰ – 21⁰⁰ - spacer po Lubniewicach.
21⁰⁰ – 22⁰⁰ - czas na toaletę wieczorną.
22⁰⁰ – cisza nocna.

Poniedziałek 26.07.2021

6³⁰ - pobudka,
6³⁰ - 7⁰⁰ toaleta poranna,
7⁰⁰ - 7³⁰ - rozruch poranny,
8⁰⁰ - śniadanie.
9⁰⁰ – 10³⁰ - trening piłki nożnej (grupa młodsza)
9⁰⁰ – 10³⁰ - trening piłki nożnej. (grupa starsza)
10³⁰-12³⁰ - odpoczynek po treningu
13⁰⁰ – obiad.
13³⁰ – 14⁰⁰ odpoczynek po obiedzie.
14³⁰- 17⁰⁰ – pobyt w parku linowym na ośrodku MagicCamp
18⁰⁰ – kolacja.
19⁰⁰ – 21⁰⁰ – czas dla uczestników, sprzątnięcie pokoi.
21⁰⁰ – 22⁰⁰ – toaleta wieczorna.
22⁰⁰ – cisza nocna.



Uczniowski Klub Sportowy „Sokół”

ul. Wolności 67; 42-674 Zbroslawice tel./fax: (32) 233 70 43,
strona internetowa: www.sokol-zbroslawice.pl e-mail: uks.sokolzbroslawice@vp.pl
NIP: 645-23-53-680 Regon: 278340571

Wtorek 27.07.2021

6³⁰ - pobudka,
6³⁰ - 7⁰⁰ toaleta poranna,
7⁰⁰ - 7³⁰ - rozruch poranny,
8⁰⁰ - śniadanie.
9⁰⁰ - 10³⁰ - trening piłki nożnej (grupa młodsza)
9⁰⁰ - 10³⁰ - trening piłki nożnej. (grupa starsza)
10³⁰ - 12³⁰ - odpoczynek po treningu
13⁰⁰ - obiad.
13³⁰ - 14⁰⁰ odpoczynek po obiedzie.
14⁰⁰ - 14³⁰ - przejście na plażę ośrodka Magic Camp.
14³⁰ - 17⁰⁰ - kąpiel w jeziorze Lubiąż.
17⁰⁰ - 17³⁰ - powrót do schroniska.
18⁰⁰ - kolacja.
19⁰⁰ - 21⁰⁰ - czas dla uczestników, sprzątanie pokoi.
21⁰⁰ - 22⁰⁰ - toaleta wieczorna.
22⁰⁰ - cisza nocna.

Środa 28.07.2021

6⁰⁰ - pobudka,
6⁰⁰ - 6³⁰ toaleta poranna,
6³⁰ - 7³⁰ - rozruch poranny,
8⁰⁰ - śniadanie.
9⁰⁰ - 13⁰⁰ - przejazd autokarem do Trzęsacza.
13⁰⁰ - obiad.
13³⁰ - 17³⁰ kąpiel w morzu
18⁰⁰ - kolacja.
18³⁰ - 21³⁰ - powrót autokarem do Lubniewic
21³⁰ - 22⁰⁰ - toaleta wieczorna.
22⁰⁰ - cisza nocna.

Czwartek 29.07.2021



Uczniowski Klub Sportowy „Sokół”

ul. Wolności 67; 42-674 Zbroslawice tel./fax: (32) 233 70 43,

strona internetowa: www.sokol-zbroslawice.pl e-mail: uks.sokolzbroslawice@vp.pl

NIP: 645-23-53-680 Regon: 278340571

6³⁰ - pobudka,
6³⁰ - 7⁰⁰ toaleta poranna,
7⁰⁰ - 7³⁰ - rozruch poranny,

8⁰⁰ - śniadanie.

9⁰⁰ – 10³⁰ - trening piłki nożnej (grupa młodsza)

9⁰⁰ – 10³⁰ - trening piłki nożnej. (grupa starsza)

10³⁰ - 12³⁰ - odpoczynek po treningu

13⁰⁰ – obiad.

13³⁰ – 14⁰⁰ odpoczynek po obiedzie.

14⁰⁰ - 14³⁰ – przejście na plażę ośrodka Magic Camp.

14³⁰ - 17⁰⁰ - kąpiel w jeziorze Lubiąż.

17⁰⁰ – 17³⁰ – powrót do schroniska.

18⁰⁰ – kolacja.

19⁰⁰ – 21⁰⁰ – czas dla uczestników, sprzątanie pokoi.

21⁰⁰ – 22⁰⁰ – toaleta wieczorna.

22⁰⁰ – cisza nocna.

Piątek 30.07.2021

6³⁰ - pobudka,

6³⁰ - 7⁰⁰ toaleta poranna,

7⁰⁰ - 7³⁰ - rozruch poranny,

8⁰⁰ - śniadanie.

9⁰⁰ – 10³⁰ - trening piłki nożnej (grupa młodsza)

9⁰⁰ – 10³⁰ - trening piłki nożnej. (grupa starsza)

10³⁰ - 12³⁰ - odpoczynek po treningu

13⁰⁰ – obiad.

13³⁰ – 14⁰⁰ przejazd autokarem do Gorzowa Wielkopolskiego

14⁰⁰ - 15³⁰ – pobyt w parku trampolin „Fun Jump”

15³⁰ - 16³⁰ – spacer bulwarem nad Wartą.

16³⁰ - 17⁰⁰ - powrót autokarem do Lubniewic.

17⁰⁰ – 18⁰⁰ – odpoczynek.

18⁰⁰ – kolacja.

19⁰⁰ – 21⁰⁰ – czas dla uczestników, sprzątanie pokoi.

21⁰⁰ – 22⁰⁰ – toaleta wieczorna.

22⁰⁰ – cisza nocna.



Uczniowski Klub Sportowy „Sokół”

ul. Wolności 67; 42-674 Zbroslawice tel./fax: (32) 233 70 43,
strona internetowa: www.sokol-zbroslawice.pl e-mail: uks.sokolzbroslawice@vp.pl
NIP: 645-23-53-680 Regon: 278340571

Sobota 31.07.2021

7⁰⁰ - pobudka,
7⁰⁰ - 7³⁰ toaleta poranna,

8⁰⁰ - śniadanie.

9⁰⁰ - 10⁰⁰ - czas na sprzątnięcie pokoi przed wyjazdem.

10⁰⁰ - 18⁰⁰ - przejazd do Zbroslawic.

18⁰⁰ - planowany powrót na boisko szkolne Szkoły Podstawowej w Zbroslawicach.

**Ja niżej podpisany oświadczam, że ramowy plan obozu jest mi znany
i zobowiązuję się do jego przestrzegania.**

Podpis rodziców lub opiekunów prawnych:

Podpis uczestnika obozu:

.....

.....