

Nowy program półkolonii - 2018



tel.: 501142436

kontakt@camp4you.pl

Program półkolonii 2018



Poniedz.	grupa 1			grupa 2			
9.00	rozgrzewka - funwall			rozgrzewka - materac			
9.45							
10.10	bouldering - trawers, El Capitan	bouldering - Zakątek, Half Dome		bouldering - boulder Zewnętrzny			
11.00	2 śniadanie						
11.30							
12.00	techniki wspinania trawersy - El Capitan, Trawers, HalfDome, FunWall, Boulder Zewnętrzny, Zakątek			wspinanie z autoasekuracją (rotacyjnie) - FunWall, ściana z liną, speed Wall			
12.30							
13.00	bouldering - Pistolet	bouldering - boulder Zewnętrzny					
13.30							
14.00	obiad						
14.30	obiad						
15.00	slacklie, gry planszowe	nauka rozkładania namiotów	pingpong, badbington, piłkarzyki, gra w piłkę	gry planszowe, slackline	nauka rozkładania namiotów	pingpong, badbington, piłkarzyki, gra w piłkę	
15.30							
16.00							
16.30	podwieczorek						
17.00	rozciąganie			rozciąganie			
Wtorek	grupa 1			grupa 2			
	podgrupa 1a	podgrupa 1b	podgrupa 1c	podgrupa 2a	podgrupa 2b	podgrupa 2c	
9.00	rozgrzewka - materac			rozgrzewka - FunWall			
9.30							
10.00	bouldering - Zakątek, Half Dome		bouldering - trawers, El Capitan		bouldering - Zakątek, Half Dome		
10.30							
11.00	2 śniadanie						
11.30							
12.00	wspinanie z autoasekuracją (rotacyjnie) - FunWall, ściana z liną, speed Wall			techniki wspinania trawersy - El Capitan, Trawers, HalfDome, FunWall, Boulder Zewnętrzny, Zakątek			
12.30							
13.00				bouldering - Pistolet		bouldering - boulder Zewnętrzny	
13.30							

14.00	obiad					
14.30						
15.00	pingpong, badbington, piłkarzyki, gra w piłkę	slacklie, gry planszowe	nauka rozkładania namiotów	pingpong, badbington, piłkarzyki, gra w piłkę	gry planszowe, slackline	nauka rozkładania namiotów
15.30						
16.00						
16.30	podwieczorek					
17.00	rozciąganie			rozciąganie		
Środa	grupa 1			grupa 2		
	podgrupa 1a	podgrupa 1b	podgrupa1c	podgrupa 2a	podgrupa 2b	podgrupa 2c
9.00	rozgrzewka - FunWall			rozgrzewka - materac		
9.30	nauka wspinania na wedke	budowanie wieży	ferrata	nauka wspinania na wędkę	budowanie wieży	wykład ze sprzętu
10.15			wykład ze sprzętu			ferrata
11.00	2 śniadanie					
11.30	budowanie wieży	ferrata	nauka wspinania na wędkę	budowanie wieży	wykład ze sprzętu	nauka wspinania na wędkę
12.15		wykład ze sprzętu			ferrata	
13.00	ferrata	nauka wspinania na wędkę	budowanie wieży	wykład ze sprzętu	nauka wspinania na wędkę	budowanie wieży
13.45	wykład ze sprzętu			ferrata		
14.30	obiad					
15.30	nauka rozkładania namiotów	pingpong, badbington, piłkarzyki, gra w piłkę	slackline, gry planszowe	nauka rozkładania namiotów	pingpong, badbington, piłkarzyki, gra w piłkę	gry planszowe, slackline
16.00						
16.30	podwieczorek					
17.00	rozciąganie			rozciąganie		
Czwartek	grupa 1			grupa 2		
	podgrupa 1a	podgrupa 1b	podgrupa1c	podgrupa 2a	podgrupa 2b	podgrupa 2c
9.00	rozgrzewka - materac			rozgrzewka - FunWall		
9.30						
10.00	bouldering - trawers, El Capitan		bouldering - Zakątek, Half Dome		bouldering - boulder Zewnętrzny	
10.30						
11.00	2 śniadanie					
11.30						
12.00	bouldering - boulder Zewnętrzny		bouldering - trawers, El Capitan		bouldering - Zakątek, Half Dome	
12.30						
13.00						

13.30	bouldering - Zakątek, Half Dome	bouldering - boulder Zewnętrzny	bouldering - trawers, El Capitan
14.00	obiad		
14.30			
15.00	film o wspinaczce lub inny	edukacja	
15.30			
16.00	edukacja	film o wspinaczce lub inny	
16.30			
17.00	rozciąganie	rozciąganie	

Piątek	grupa 1			grupa 2		
	podgrupa 1a	podgrupa 1b	podgrupa 1c	podgrupa 2a	podgrupa 2b	podgrupa 2c
9.00	rozgrzewka - FunWall			rozgrzewka - materac		
9.30						
10.00	zawody bouldering			zawody speedwall		
10.30						
11.00	2 śniadanie					
11.30						
12.00	zawody speedwall			zawody bouldering		
12.30						
13.00	zawody bouldering					
13.30						
14.00	obiad					
14.30						
15.00	ogłoszenie wyników wręcznie dyplomów, czas wolny, gry i zabawy na świeżym powietrzu			ogłoszenie wyników wręcznie dyplomów, czas wolny, gry i zabawy na świeżym powietrzu		
15.30						
16.00						
16.30	podwieczorek					
17.00	rozciąganie			rozciąganie		

tel.: 501142436

kontakt@camp4you.pl

DO ZOBACZENIA  CAMP4 !