

# Przykładowy program zajęć - zima 2022

**CAMP4**

Program zajęć sportowo-wspinaczkowych 2022



<b>Poniedz.</b>	
08:30	przywitanie, zapoznanie uczestników z kadrami
09:30	
09:30	rozgrzewka - boiska sportowe
10:45	
10:45	2 śniadanie
11:30	
11:30	wspinanie bouldering / z autoasekuracją / techniki wspinania
12:30	
13:00	
13:30	
13:30	obiad
14:30	
14:30	gry i zabawy, zajęcia edukacyjne, boiska
16:45	
16:45	podwieczorek
17:00	rozciąganie
<b>Wtorek</b>	
9.00	rozgrzewka - boiska sportowe
9.30	
09:30	bouldering
10:45	
10:45	2 śniadanie
11:30	
11:30	wspinanie bouldering / z autoasekuracją / techniki wspinania
12:30	
13:00	
13:30	
13:30	obiad
14:30	
14:30	gry i zabawy, zajęcia edukacyjne, boiska
16:45	
16:45	podwieczorek
17:00	rozciąganie
<b>Środa</b>	
9.00 - 9:30	rozgrzewka - boiska sportowe
9.30	wspinanie na wędkę / ferrata
10:45	
10:45 - 11:30	2 śniadanie
11.30	wspinanie na wędkę / ferrata
12.30	
13.30	
13.30	obiad

14.30	
14.30 - 16:45	wykład ze sprzętu wspinaczkowego / zimowego górskiego
15:45	podwieczorek
16:00	rozciąganie
<b>Czwartek</b>	
9.00	rozgrzewka - boiska sportowe
9.30	
9.30	bouldering
10:45	
10:45	2 śniadanie
11.30	
11.30	bouldering
12.30	
13.00	
13.30	
13.30	obiad
14.30	
14.30	PARK LINOWY
16:45	
16:45	podwieczorek
17:00	rozciąganie
<b>Piątek</b>	
9.00	rozgrzewka
9.30	
9.30	zawody bouldering / speedwall
10:45	
10:45	2 śniadanie
11.30	
11.30	zawody bouldering / speedwall
12.30	
13.00	
13.30	
13.30	obiad
14.30	
14.30	ogłoszenie wyników wręcznie dyplomów, czas wolny, gry i zabawy na świeżym powietrzu
16:45	
16:45	podwieczorek
17:00	rozciąganie

tel.: 501142436

[kontakt@camp4you.pl](mailto:kontakt@camp4you.pl)

**DO ZOBACZENIA NA CAMP4 !**

