

## 1. Program wyjazdu letniego:

- nauka i doskonalenie pływania na windsurfingu
- skimboarding
- nauka nurkowania swobodnego
- nauka nurkowania głębinowego (opcjonalnie)
- pływanie
- zajęcia na batucie akrobatycznym
- gry i zabawy terenowe
- zespołowe gry sportowe (siatkówka plażowa, streetball)
- strzelectwo
- wspinaczka
- imprezy taneczne

## 2. Program wyjazdu zimowego:

- nauka i doskonalenie jazdy na snowboardzie (freestyle, freeride, alpine)
- nauka i doskonalenie jazdy na nartach (alpine, carving, freeride)
- sportowa jazda na slalomie
- serwis sprzętu (pokaz i nauka)
- zdjęcia i analizy video
- wieczorna integracja
- szkolenie na I, II i III klasę sprawności SITS PZS (opcjonalnie)

## 3. Przykładowy plan dnia obozu:

- 8<sup>00</sup> – Pobudka – rozgrzewka
- 8<sup>30</sup> – 9<sup>00</sup> – Śniadanie
- 9<sup>45</sup> – 13<sup>00</sup> – Zajęcia sportowe (obowiązkowe)
- 13<sup>30</sup> – Obiad
- 14<sup>45</sup> – 18<sup>00</sup> – Zajęcia sportowe (obowiązkowe)
- 18<sup>00</sup> – 18<sup>30</sup> – Sprzątanie sprzętu
- 19<sup>00</sup> – Kolacja
- 20<sup>00</sup> – Gry i zabawy- konkursy, turnieje, imprezy kulturalne

Każde zajęcia prowadzone są przez Kadre Instruktorską, zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych z podziałem na grupy.

Osoby, które nie wybrały dodatkowych opcji na obozie, korzystają z zajęć, które są w programie ogólnym oraz zajęć, które są w planie dziennym. Nie ma możliwości, żeby dzieci zostały same na ośrodku bez opieki instruktora a tym bardziej nie korzystały z zajęć, które prowadzone są przez cały okres obozu.

Plan dnia może ulegać nieznacznym zmianom ze względu na warunki atmosferyczne i ogólną kondycję uczestników.