**SZCZEGÓLOWY PLAN OBOZU AP LIMONOVIA!**

**01.08-08.08.2022!**

**● 01.08.2022 r. (Poniedziałek )**

\*zbiórka pod Stadionem Limanovii

\* 9-30-10:00 wyjazd z Limanowej do Chotowej

\*13:00 przyjazd na miejsce

\*13:30 obiad

\*14:30-15:30 zakwaterowanie , omówienie regulaminu , pytania od uczestników do wychowawców

\*15:30-16:30 gry i zabawy na terenie obiektu

 \*17:00 – 18:30 trening dwa boiska pełnowymiarowe. (autokar 16:30 przy bramie wjazdowej)

\*19:30 kolacja

\*20:30-22:00 telefony do rodziców, gry i zabawy

\*22:00 cisza nocna

**● 02.08.2022 r. (wtorek)**

\*08:00 toaleta poranna

\*8:30 śniadanie

\*10:00-11:30 trening dwa boiska pełnowymiarowe. (autokar 09:30 przy bramie wjazdowej)

\*11:45-13:15 czas wolny - możliwość skorzystania z atrakcji na terenie obiektu

\*13:30 obiad

\*14:30-16:30 gry i zabawy na terenie obiektu

 \*17:00 – 18:30 trening dwa boiska pełnowymiarowe. (autokar 16:30 przy bramie wjazdowej)

\*19:30 kolacja

\*20:30-22:00 telefony do rodziców, gry i zabawy

\*22:00 cisza nocna

**●03 .08.202 r. (środa )**

\*08:00 toaleta poranna

\*8:30 śniadanie

\*10:00-11:30 trening dwa boiska pełnowymiarowe. (autokar 09:30 przy bramie wjazdowej)

\*11:45-13:15 czas wolny - możliwość skorzystania z atrakcji na terenie obiektu

\*13:30 obiad

\*14:30-16:30 gry i zabawy na terenie obiektu

 \*17:00 – 18:30 trening dwa boiska pełnowymiarowe. (autokar 16:30 przy bramie wjazdowej)

\*19:30 kolacja

\*20:30-22:00 telefony do rodziców, gry i zabawy

\*22:00 cisza nocna

**● 04.08.2022 r. (czwartek )**

\*08:00 toaleta poranna

\*8:30 śniadanie

\*10:00-11:30 trening dwa boiska pełnowymiarowe. (autokar 09:30 przy bramie wjazdowej)

\*11:45-13:15 czas wolny - możliwość skorzystania z atrakcji na terenie obiektu

\*13:30 obiad

\*14:30-16:30 gry i zabawy na terenie obiektu

 \*17:00 – 18:30 trening dwa boiska pełnowymiarowe. (autokar 16:30 przy bramie wjazdowej)

\*19:30 kolacja

\*20:30-22:00 telefony do rodziców, gry i zabawy

\*22:00 cisza nocna

**● 05.08.2022r. (piątek)**

\*08:00 toaleta poranna

\*8:30 śniadanie

\*10:00-11:30 trening dwa boiska pełnowymiarowe. (autokar 09:30 przy bramie wjazdowej)

\*11:45-13:15 czas wolny - możliwość skorzystania z atrakcji na terenie obiektu

\*13:30 obiad

\*14:30-16:30 gry i zabawy na terenie obiektu

 \*17:00 – 18:30 trening dwa boiska pełnowymiarowe. (autokar 16:30 przy bramie wjazdowej)

\*19:30 kolacja

\*20:30-22:00 telefony do rodziców, gry i zabawy

\*22:00 cisza nocna

**● 06.08.2022r. (sobota)**

\*08:00 toaleta poranna

\*8:30 śniadanie

\*10:00-11:30 trening dwa boiska pełnowymiarowe. (autokar 09:30 przy bramie wjazdowej)

\*11:45-13:15 czas wolny - możliwość skorzystania z atrakcji na terenie obiektu

\*13:30 obiad

\*14:30-16:30 gry i zabawy na terenie obiektu

 \*17:00 – 18:30 trening dwa boiska pełnowymiarowe. (autokar 16:30 przy bramie wjazdowej)

\*19:30 kolacja

\*20:30-22:00 telefony do rodziców, gry i zabawy

\*22:00 cisza nocna

**● 07.08.2022r. (niedziela)**

\*08:00 toaleta poranna

\*8:30 śniadanie

\*10:00-11:30 trening dwa boiska pełnowymiarowe. (autokar 09:30 przy bramie wjazdowej)

\*11:45-13:15 czas wolny - możliwość skorzystania z atrakcji na terenie obiektu

\*13:30 obiad

\*14:30-16:30 gry i zabawy na terenie obiektu

 \*17:00 – 18:30 trening dwa boiska pełnowymiarowe. (autokar 16:30 przy bramie wjazdowej)

\*19:30 ognisko ( w ramach kolacji) + zimna płyta z karaoke zakończenie obozu

\*22:00 cisza nocna

**●08.08.2021r. (poniedziałek )**

\*08:00 toaleta poranna

\*8:30 śniadanie

\*9:30-11:00 wykwaterowanie , zakończenie obozu

\* 12:00-13:00 – przyjazd do liamnowej

**\*\*ATRAKCJE NA TERENIE OBIEKTU – bezpłatnie**

\*park linowy ( 3 stopnie trudności )

\*tyrolka - od 16 lat

\*ściana wspinaczkowa

\*rowerki

\*kajaki

\*siłownia

\*korty tenisowe (sprzęt na recepcji)

\*siatkówka

\* tenis stołowy

\* piłkarzyki

LISTA RZECZY NIEZBĘDNYCH NA OBÓZ „CHOTOWA 2022”

1. **Dokument tożsamości:**
2. Dowód osobisty lub legitymacja szkolna
3. **Rzeczy sportowe:**
4. Stroje meczowe (gramy 1-2 sparingi)
5. Stroje treningowe (koszulka, spodenki, getry)- przewidzianych jest 7/8 treningów
6. Dres sportowy
7. Obuwie piłkarskie na boisko trawiaste oraz na orlika
8. Ochraniacze piłkarskie
9. Bidon na wodę
10. Bramkarze dodatkowo sprzęt bramkarski
11. **Rzeczy do codziennego użytku:**
12. Cieplejsza odzież- bluza, spodnie (wieczory mogą być chłodne)
13. Krótkie spodenki
14. Koszulki z krótkim rękawem
15. Strój kąpielowy (do dyspozycji codziennie jezioro w ośrodku)
16. Czapka z daszkiem
17. Klapki lub sandały, buty do chodzenia (inne niż do trenowania)
18. Przybory toaletowe (żel pod prysznic, szampon, szczoteczka do zębów, pasta do zębów)
19. Przynajmniej 2 ręczniki
20. Środek na komary oraz krem do opalania z UV (min 30)
21. Lekarstwa, które dziecko stale przyjmuje należy przekazać opiekunowi wraz z przyklejoną do opakowania kartką zawierającą imię i nazwisko dziecka oraz dokładny sposób dawkowania leku
22. 1-2 maseczki ochronne na twarz
23. Prosimy nie zabierać następujących rzeczy:
24. Chipsy
25. Słodkie napoje gazowane (typu coca cola itd.)
26. Zbyt dużej ilości słodyczy (uczestnicy obozu mają zapewnione 4 posiłki dziennie)
27. Kategorycznie obowiązuje zakaz spożywania napojów energetycznych typu Red Bull, Tiger itp.
28. Tabletów i innego sprzętu elektronicznego
29. Dodatkowo prosimy o informację:
30. Czy dziecko ma specjalną dietę ze względu na alergię pokarmową lub inne przypadłości
31. Czy dziecko może jeść lody
32. Czy dziecko chodzi do Kościoła ???

**Informujemy że telefony komórkowe podczas obozu będą w depozycie u trenerów, udostępniane będą dwa razy dziennie po śniadaniu na około 1 godzinę. W przypadku konieczności kontaktu dziecka z rodzicem lub rodzica z dzieckiem pod telefonem są trenerzy, którzy umożliwią kontakt.**

**Trenerzy prowadzący:**

* + - 1. **MARCIN WOJCIESZAK – ORLIK**
			2. **MATEUSZ RYŚ - TEL 79807060498**
			3. **ADAM GAWLIK – TEL 602194799**
			4. **MIROSŁAW SMOLEŃ - 662140952**
			5. **ŁUKASZ BUKOWIEC - 504252686**