

Oferta wyjazdu szkoleniowo - wypoczynkowego dla grupy reprezentacyjnej Wisła / kwiecień 2022r.

Wyjazd jest dobrowolny, ma na celu zintegrowanie grupy. Ma charakter towarzyski, połączony z elementami szkoleniowymi. Jest również próbą naszego eksperymentalnego obozu objazdowego podczas wakacji.

Temin: 1-3 kwietnia 2022r.

Miejsce: Dom „Pustelnia Wodza”, ul. Soszowska 2, Wisła-Jawornik

Cena: 350zł

Zbiórka: 1 kwietnia, godz.16.00, Dąbrowa Górnicza, ul. Jaworowa 2, parking administracji

Powrót: 3 kwietnia, około godz.20.00

Transport: Autokar

Kadra: Anita Szumiec, Ewa Cichy, Weronika Wójcik

Program:

dzień 1: przyjazd na miejsce, zakwaterowanie, kolacja , gry zabawy

dzień 2: śniadanie, trening na sali gimnastycznej w pobliskiej szkole (2 godziny), obiad, spacer po górach, kolacja, wykład z rehabilitacji sportowej, ognisko z pieczeniem kiełbasek

dzień 3: śniadanie, wykład o dietetyce i prawidłowym żywieniu, wykład o możliwościach wybrania w przyszłości zawodu Trenera sportów gimnastycznych, obiad, spacer po górach, kolacja, wykwatowanie, powrót do domu

Ogólne zasady:

Przed wyjazdem Kadra dokona zakupów spożywczych. Podczas trwania wyjazdu wszyscy uczestnicy wspólnie przyrządzają posiłki (zróżnicujemy posiłki dla osób o „innej diecie”).W obiekcie jesteśmy sami i mamy dostęp do wszystkich pomieszczeń. Gotujemy wspólnie, sprzątamy wspólnie, razem wkładamy rzeczy do zmywarki i rozkładamy talerze na stołówce. Śpimy w pokojach jak chcemy, bez żadnych nakazów czy ograniczeń.

Co zabieramy:

dobry humor, odpowiednie buty i ubrania! można wziąć gry planszowe oraz jakieś drobne pieniądze na herbatę w schronisku (o ile dziewczyny dadzą radę tam dotrzeć :)

Potwierdzenie uczestnictwa do 11.03.2022r. wraz z wpłatą 350zł gotówką na zajęciach.

