



„Biała szkoła” w Zieleńcu
dla zainteresowanych uczniów klas sportowych
oraz V, VI i VII SP 34, w dniach 15-20 marca 2020.

Świadczenia:

Zakwaterowanie w OW Jagienka w pokojach 2, 3, 4 osobowych.

3 posiłki dziennie + deser.

Transport autokarem.

Skipass na 5 dni.

Szkolenie narciarskie z instruktorami PZN - 6 godzin dziennie, w grupach pod względem zaawansowania technicznego.

Lekcje i opieka nauczycieli naszej szkoły.

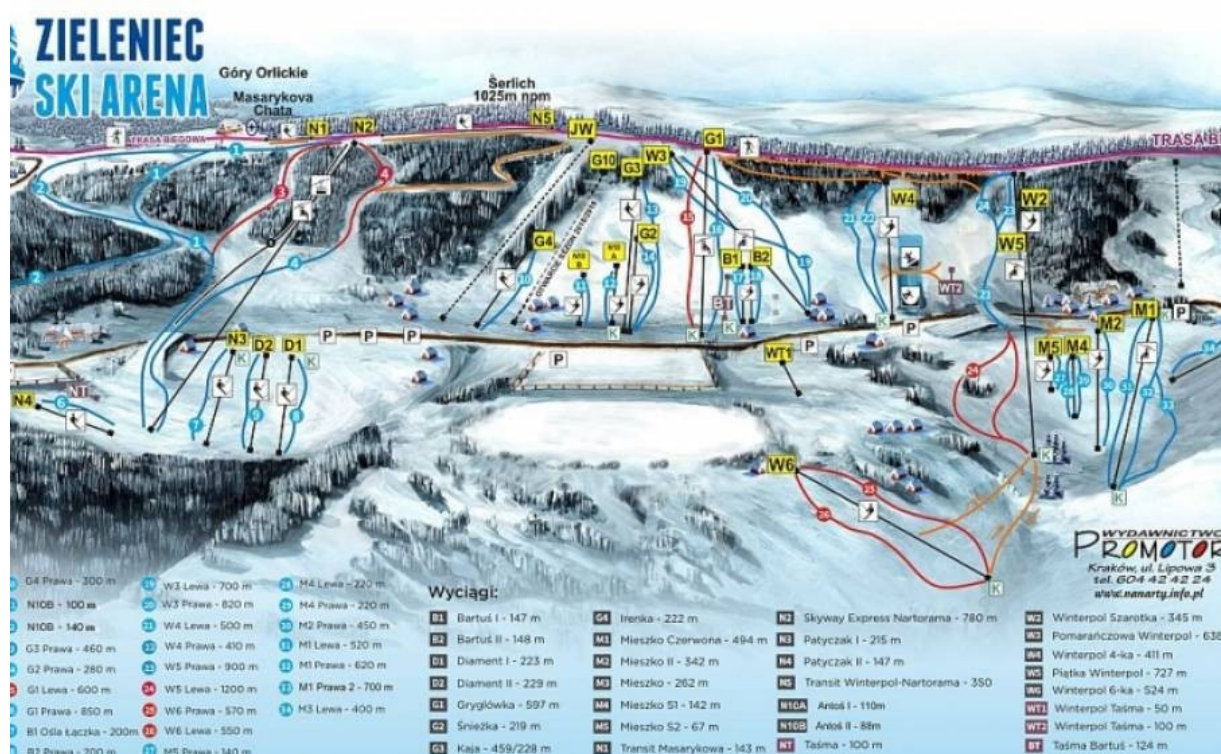
Ubezpieczenie NNW narciarskie.

Cena : 1180 zł.

Liczba miejsc jest ograniczona.

Cena nie zawiera kosztu wypożyczenia sprzętu narciarskiego.

Wypożyczenie sprzętu narciarskiego na miejscu to koszt ok. 230 zł (buty, narty, kijki i kask).



Plan wyjazdu:

Niedziela, 15 marca.

11:30 – zbiórka w szkole i wyjazd do Zieleńca.

20:00 – przyjazd, zakwaterowanie i obiadokolacja.

Poniedziałek, 16 marca

7:30 – pobudka, rozruch poranny.

8:00 – śniadanie.

9:00 - dobór sprzętu narciarskiego, regulacja, wypożyczenie.

10:00 – test narciarski , podział na grupy szkoleniowe, szkolenie.

12:30 – obiad.

13:30 - 16:00 – szkolenie narciarskie.

17:00 - 18:30 – lekcje.

19:00 – kolacja.

19:30 - 21:00 - zajęcia integracyjne.

21:00 - 22:00 - toaleta wieczorna i cisza nocna.

Wtorek, 17 marca

7:30 – pobudka, rozruch poranny.

8:00 – śniadanie.

10:00 - szkolenie narciarskie w grupach.

12:30 – obiad.

13:30 - 16:00 – szkolenie narciarskie.

17:00 - 18:30 – lekcje.

19:00 – kolacja.

19:30 - 21:00 - zajęcia integracyjne.

21:00 - 22:00 - toaleta wieczorna i cisza nocna.

Środa, 18 marca

7:30 – pobudka, rozruch poranny.

8:00 – śniadanie.

10:00 - szkolenie narciarskie w grupach.

12:30 – obiad.

13:30 - 16:00 – szkolenie narciarskie.

17:00 - 18:30 – lekcje.

19:00 – kolacja.

19:30 - 21:00 - zajęcia integracyjne.

21:00 - 22:00 - toaleta wieczorna i cisza nocna.

Czwartek, 19 marca

7:30 – pobudka, rozruch poranny.

8:00 – śniadanie.

10:00 - zawody narciarskie - slalom gigant.

12:30 – obiad.

13:30 -16:00 – szkolenie narciarskie.

17:00 -18:30 – lekcje.

19:00 – kolacja.

19:30 - 21:00 - zajęcia integracyjne.

21:00 - 22:00 - toaleta wieczorna i cisza nocna.

Piątek, 20 marca

7:30 – pobudka, rozruch poranny.

8:00 – śniadanie.

10:00 - szkolenie narciarskie w grupach, po szkoleniu zdanie sprzętu.

13:00 – obiad.

14:00 - wyjazd do Gdyni.

22:00 – 23:00 – przyjazd do Gdyni, zakończenie przed szkołą.

Ważne!

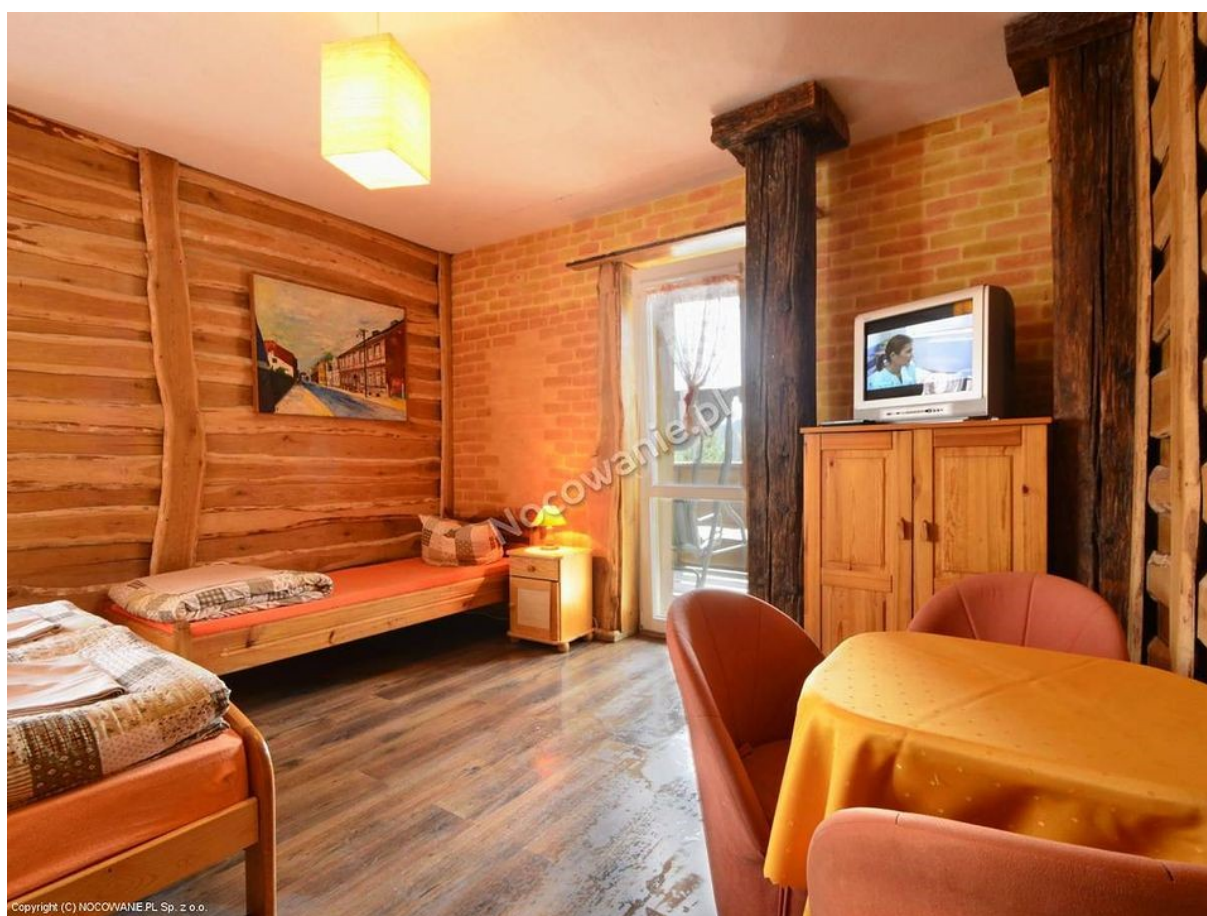
Uczniowie na wyjazd zabierają bieliznę termiczną, spodnie narciarskie, kurtkę narciarską, skarpety narciarskie - 2 pary, rękawice - 2 pary, ciepłą odzież, czapkę, dresy sportowe, wygodne obuwie, przybory toaletowe, ręczniki, przybory do pisania i zeszyt, ważną legitymację szkolną oraz kartę obozową.

Zapisy u trenera Bogdana Gruby.





Copyright (C) NOCOWANIE.PL Sp. z o.o.



Copyright (C) NOCOWANIE.PL Sp. z o.o.