**OBÓZ PŁYWACKO – ROWEROWY UKS WILANOWIA**

**TERMIN**: 17-27.08.2019r.

**MIEJSCE**: Mazury Ośrodek Wypoczynkowy KALWAPasym ul. Polna 83 szczegóły www.kalwa-energopol.pl

**KOSZT:** 1700ZŁ – I rata 700zł wpłata do **dn.17.03.2019**,II rata 1000 zł wpłata do 31.05.2019. Wpłaty prosimy dokonać
na konto 80 1240 6250 1111 0000 4589 5276 UKS Wilanowia
02-956 W-wa ul. Gubinowska 28/32 ( imię i nazwisko dziecka, klasa)

**WYŻYWIENIE**: 3 posiłki dziennie ( obóz rozpoczynamy obiadem i kończymy śniadaniem )

**Każde dziecko bierze swój osobisty rower sprawdzony w serwisie.**

**PROGRAM**: 3 godziny zajęć na pływalni ( 2 po śniadaniu,
 1 po obiedzie), rowery lądowe, rowery na wodzie, kajaki. Zajęcia w terenie – gry zespołowe, gry terenowe. Kręgielnia, tenis stołowy. Triathlon, Maraton pływacki, Ognisko.

** ** 



**TRANSPORT**:autokar W-wa – Pasym, Pasym – W-wa

**Kontakt**: Anna Wawryniuk 503856289

**OBÓZ PŁYWACKO – ROWEROWY UKS WILANOWIA**

**TERMIN**: 17-27.08.2019r.

**MIEJSCE**: Mazury Ośrodek Wypoczynkowy KALWAPasym ul. Polna 83 szczegóły www.kalwa-energopol.pl

**KOSZT:** 1700ZŁ – I rata 700zł wpłata do **dn.17.05.2019,**II rata 1000 zł wpłata do 31.05.2019. Wpłaty prosimy dokonać
na konto 80 1240 6250 1111 0000 4589 5276 UKS Wilanowia
02-956 W-wa ul. Gubinowska 28/32 ( imię i nazwisko dziecka, klasa)

**WYŻYWIENIE**: 3 posiłki dziennie ( obóz rozpoczynamy obiadem i kończymy śniadaniem )

**Każde dziecko bierze swój osobisty rower sprawdzony w serwisie.**

**PROGRAM**: 3 godziny zajęć na pływalni ( 2 po śniadaniu,
 1 po obiedzie), rowery lądowe, rowery na wodzie, kajaki. Zajęcia w terenie – gry zespołowe, gry terenowe. Kręgielnia, tenis stołowy. Triathlon, Maraton pływacki, Ognisko.

** ** 



**TRANSPORT**:autokar W-wa – Pasym, Pasym – W-wa

**Kontakt**: Anna Wawryniuk 503856289

Lista rzeczy niezbędnych na zgrupowaniu sportowym.

PASYM 17-27.08.2019r Ośrodek Wypoczynkowy KALWA

I. RZECZY NA BASEN

- strój pływacki jednoczęściowy (2)

- płetwy,(łapki - kto posiada)

- klapki basenowe

- czepek (2)

- okularki(2)

- suszarka do włosów

- ręcznik (3)

- szampon/żel pod prysznic

II. RZECZY OSOBISTE

- koszulki sportowe

- spodenki sportowe

- długie spodnie

- ciepłe ubranie (polar, sweter)

- kurtka przeciwdeszczowa

- dres

- skarpetki i bielizna osobista na każdy dzień

- piżama

- buty sportowe (2)

- sandały

- klapki

- strój do opalania

- czapeczka z daszkiem

- okulary przeciwsłoneczne

- środki higieny osobistej (mydło, szczoteczka i pasta do zębów, szczotka\grzebień )

 III. INNE

- rower + kask + klucze + zapięcie + oświetlenie (przednie białe, tylne czerwone)

- kamizelka odblaskowa

- książka do czytania

- gry planszowe, karty do gry itp.

- środek przeciw komarom i kleszczom!

- krem z filtrem!

- latarka

- leki na chorobę lokomocyjną

- ważna legitymacja szkolna - czyli podstemplowana

- kieszonkowe (w rozsądnej kwocie) - podręczny mały plecak

Jeśli dziecko przyjmuje na stałe jakieś leki proszę je zapakować w osobną , podpisaną torebkę z informacją o dozowaniu

 i przekazać trenerowi.

Prosimy aby bagaż dziecka nie przekraczał jego możliwości.

Rower powinien być po serwisie.

Wyjazd /autokarem/ – zbiórka 17.08.2019r SP 300 W-wa ul. Gubinowska 28/30.

 Godziny wyjazdu i powrotu zostaną podane na stronie internetowej UKS WILANOWIA.

Powrót /autokarem/ – wyjazd 27.08.2017r ………………………………………………………

W razie pytań kontakt z trenerem lub Kierownikiem p. Anna Wawryniuk tel kom. 503 856 289

Lista rzeczy niezbędnych na zgrupowaniu sportowym.

PASYM 17-27.08.2019r Ośrodek Wypoczynkowy KALWA

I. RZECZY NA BASEN

- strój pływacki jednoczęściowy (2)

- płetwy,(łapki - kto posiada)

- klapki basenowe

- czepek (2)

- okularki(2)

- suszarka do włosów

- ręcznik (3)

- szampon/żel pod prysznic

II. RZECZY OSOBISTE

- koszulki sportowe

- spodenki sportowe

- długie spodnie

- ciepłe ubranie (polar, sweter)

- kurtka przeciwdeszczowa

- dres

- skarpetki i bielizna osobista na każdy dzień

- piżama

- buty sportowe (2)

- sandały

- klapki

- strój do opalania

- czapeczka z daszkiem

- okulary przeciwsłoneczne

- środki higieny osobistej (mydło, szczoteczka i pasta do zębów, szczotka\grzebień )

 III. INNE

- rower + kask + klucze + zapięcie + oświetlenie (przednie białe, tylne czerwone)

- kamizelka odblaskowa

- książka do czytania

- gry planszowe, karty do gry itp.

- środek przeciw komarom i kleszczom!

- krem z filtrem!

- latarka

- leki na chorobę lokomocyjną

- ważna legitymacja szkolna - czyli podstemplowana

- kieszonkowe (w rozsądnej kwocie) - podręczny mały plecak

Jeśli dziecko przyjmuje na stałe jakieś leki proszę je zapakować w osobną , podpisaną torebkę z informacją o dozowaniu

 i przekazać trenerowi.

Prosimy aby bagaż dziecka nie przekraczał jego możliwości.

Rower powinien być po serwisie.

Wyjazd /autokarem/ – zbiórka 17.08.2019r SP 300 W-wa ul. Gubinowska 28/30.

 Godziny wyjazdu i powrotu zostaną podane na stronie internetowej UKS WILANOWIA.

Powrót /autokarem/ – wyjazd 27.08.2019r ………………………………………………………

W razie pytań kontakt z trenerem lub Kierownikiem p. Anna Wawryniuk tel kom. 503 856 289