

## Milówka 30.07-05.08

### NIEDZIELA 30.07:

- 8:00 – Zbiórka
- 8:30 – Wyjazd z Krakowa
- 11:15 – Przyjazd na miejsce
- 11:30 – Zakwaterowanie
- 13:00 – Obiad
- 13:30 – Cisza poobiednia
- 14:30 – Wyjazd na Trening
- 15:00 – Trening
- 19:00 – Kolacja
- 20:00 – Omówienie regulaminu + Warsztaty
- 21:30 – Toaleta wieczorna
- 22:00 – Cisza nocna

### PONIEDZIAŁEK 31.07:

- 7:15 – Pobudka
- 7:45 – Śniadanie
- 8:40 – Wyjazd na trening (Trampkarze)
- 9:00 – Trening (Trampkarze)
- 11:15 - Rekreacja
- 13:00 – Obiad
- 13:30 – Cisza poobiednia
- 14:30 – Wyjazd na Trening
- 15:00 – Trening
- 19:00 – Kolacja
- 20:00 – Rekreacja
- 21:30 – Toaleta wieczorna
- 22:00 – Cisza nocna

WTOREK 01.08:

7:15 – Pobudka

7:45 – Śniadanie

9:00 – Wycieczka górską

13:00 – Obiad

13:30 – Cisza poobiednia

16:00 – Wyjazd na Trening

16:30 – Trening

19:00 – Kolacja

20:00 – Warsztaty

21:30 – Toaleta wieczorna

22:00 – Cisza nocna

ŚRODA 02.08:

7:00 – Pobudka

7:30 – Śniadanie

8:30 – Wyjazd na Trening

9:00 – Trening

13:00 – Obiad

13:30 – Cisza poobiednia

16:00 – Wyjazd na Trening

16:30 – Trening

19:00 – Kolacja

20:00 – Rekreacja

21:30 – Toaleta wieczorna

CZWARTEK 03.08:

7:15 – Pobudka

7:45 – Śniadanie

8:40 – Wyjazd na trening

9:00 – Trening

13:00 – Obiad

13:30 – Cisza poobiednia

15:00 – Basen

18:30 – Kolacja

20:00 – Warsztaty

21:30 – Toaleta wieczorna

22:00 – Cisza nocna

PIĄTEK 04.08:

7:00 – Pobudka

7:30 – Śniadanie

8:30 – Wyjazd na Treningi

9:00 – Trening

11:00 – Rekreacja / Trening

12:30 – Obiad

13:00 – Cisza poobiednia

16:00 – Wyjazd na Treningi

16:30 – Trening (Trampkarze)

19:00 – Kolacja

20:00 – Rekreacja

21:30 – Toaleta wieczorna

22:00 – Cisza nocna

SOBOTA 05.08:

7:30 – Pobudka

8:00 – Śniadanie

8:30 – Sprzątanie i pakowanie

9:15 – Powrót do Krakowa

12:45 – Zakończenie obozu