

## Plan zajęć obozu windsurfiowego

godz.	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
dni				przyjazd uczestników		obiad i odpoczynek		zajęcia windsurfiowe		gry i zabawy	czas wolny	kolacja	gry i zabawy		cisza nocna
2	rozruch	śniadanie	teoria	zajęcia windsurfiowe		obiad i odpoczynek		zajęcia windsurfiowe		windsurfiing gry i zabawy	czas wolny	kolacja	gry i zabawy		cisza nocna
3	rozruch	śniadanie	czas wolny	zajęcia windsurfiowe		obiad i odpoczynek		zajęcia windsurfiowe		gry i zabawy	czas wolny	kolacja	gry i zabawy		cisza nocna
4	rozruch	śniadanie	teoria	zajęcia windsurfiowe		obiad i odpoczynek		zajęcia windsurfiowe		windsurfiing gry i zabawy	czas wolny	kolacja	gry i zabawy		cisza nocna
5	rozruch	śniadanie	czas wolny	zajęcia windsurfiowe		obiad i odpoczynek		zajęcia windsurfiowe		gry i zabawy	czas wolny	kolacja	gry i zabawy		cisza nocna
6	rozruch	śniadanie	teoria	zajęcia windsurfiowe		obiad i odpoczynek		zajęcia windsurfiowe		windsurfiing gry i zabawy	czas wolny	kolacja	gry i zabawy		cisza nocna
7	rozruch	śniadanie	czas wolny	zajęcia windsurfiowe		obiad i odpoczynek		zajęcia windsurfiowe		gry i zabawy	czas wolny	kolacja	gry i zabawy		cisza nocna
8	rozruch	śniadanie	teoria	zajęcia windsurfiowe		obiad i odpoczynek		zajęcia windsurfiowe		gry i zabawy	czas wolny	kolacja	gry i zabawy		cisza nocna
9	rozruch	śniadanie	czas wolny	zajęcia windsurfiowe		obiad i odpoczynek		zajęcia windsurfiowe		windsurfiing gry i zabawy	czas wolny	kolacja	gry i zabawy		cisza nocna
10	rozruch	śniadanie	teoria	zajęcia windsurfiowe		obiad i odpoczynek		zajęcia windsurfiowe		gry i zabawy	czas wolny	kolacja	gry i zabawy		cisza nocna
11	rozruch	śniadanie	czas wolny	zajęcia windsurfiowe		obiad i odpoczynek		zajęcia windsurfiowe		windsurfiing gry i zabawy	czas wolny	kolacja	gry i zabawy		cisza nocna
12	rozruch	śniadanie	czas wolny	zajęcia windsurfiowe		obiad i odpoczynek		zajęcia windsurfiowe		gry i zabawy	czas wolny	kolacja	gry i zabawy		cisza nocna
13	rozruch	śniadanie	czas wolny	zajęcia windsurfiowe		obiad i odpoczynek		zajęcia windsurfiowe		windsurfiing gry i zabawy	czas wolny	kolacja	gry i zabawy		cisza nocna
14	rozruch	śniadanie	teoria	zajęcia windsurfiowe		obiad i odpoczynek		wyjazd uczestników							

**50h nauki z instruktorem + 6h samodoskonalenia + 6h teorii**

rozruch	ćwiczenia fizyczne	
teoria	wykłady na temat windsurfiingu i żeglarstwa	
zajęcia windsurfiowe	zajęcia praktyczne na wodzie z instruktorem	
obiad i odpoczynek	odpoczynek na terenie bazy szkoły pod opieką instruktora	

**posiłki w restauracji Bosman - grupa pod opieką instruktora**

gry i zabawy	samodoskonalenie się w windsurfiingu pod okiem instruktora lub gry i zabawy na łódce	
czas wolny	pod nadzorem instruktora	
cisza nocna	pod nadzorem instruktora	
gry i zabawy	prowadzone przez instruktora	