



# Program

## Obóz sportowo – rekreacyjny w Sierakowie 2021 rok.

Obóz przeznaczony jest dla dzieci i młodzieży.

### I. ZAKWATEROWANIE

Sierakowskie Centrum Sportowo Szkoleniowe TKKF Sieraków,  
ulica Poznańska 27, 64-410 Sieraków.

Placówka położona bezpośrednio nad Jeziorem Jaroszewskim.

Domki typu „Juniorki” oraz FIN podzielone pokojami od 4 do 5 osób z zapleczem socjalnym.

Obok restauracja, kawiarnia letnia, stołówka, recepcja.

Obiekt posiada zaplecze sportowe: 5 kortów tenisowych, boisko do koszykówki, siatkówki, piłki nożnej, bieżnia lekkoatletyczna, hala sportowa, wypożyczalnia sprzętu wodnego oraz wiele innych sportowych obiektów jak kręgielnia, siłownia, pole do gry w kometki, tenis stołowy, itp.

### II. WYŻYWIENIE

PEŁNE - codziennie 3 posiłki: śniadanie, obiad z podwieczorkiem, kolacja.

### III. PROGRAM OBOZU

Obóz ma charakter sportowo - rekreacyjny.

Wykwalifikowana kadra będzie prowadziła zajęcia sportowe, a także pilnowała bezpieczeństwa uczestników zgrupowania.

Zajęcia sportowe to treningi sportowe, gry zespołowe, kajaki, rowery wodne i wiele innych atrakcji sportowych. Zajęcia rekreacyjne to głównie gry i zabawy ruchowe. Nie zabraknie również czasu na wypoczynek nad brzegiem jeziora. Dla bardziej aktywnych ruchowo są przewidziane dodatkowe zadania sportowe.

**Program sportowy:** tenis, tenis stołowy, piłka nożna, koszykówka, siatkówka, nauka tańca, fitness, kajaki, rowery wodne, nauka pływania, kąpiele w jeziorze (ratownik), wake park, skuter wodny, jazda na rolkach, wrotkach, deskorolkach i hulajnogach, olimpiada sportowa i wiele innych...

**Program rekreacyjny:** podchody, biegi na orientację, ogniska, gry i zabawy, przedstawienia, karaoke, konkursy, dyskoteki, rysowanie węglem, puszczenie baniek i latawca, bitwa wodna, rywalizacja między domkami i wiele innych...

### IV. CZAS TRWANIA TURNUSU

**26.06.2021** (zbiórka o godzinie 8:00, wyjazd autokarem z Szubina o godzinie 9:00)

**06.07.2021** (godzina zakończenia około godziny 14:00/15:00 w Szubinie)

- ❖ **Cena: 1800 zł/os. (wraz z autokarem)**
- **100 zł transport autokarem (Szubin – Sieraków, Sieraków – Szubin).**

#### Cena obejmuje:

- zakwaterowanie i wyżywienie
- codzienne treningi
- niezbędny sprzęt sportowy
- opiekę instruktorów
- ubezpieczenie
- wynajem obiektów sportowych
- opiekę Ratownika Medycznego
- koszty wytycznych z zakresu przeciwdziałania COVID 19

#### **Kontakt:**

**Tenis Club Piter Play Piotr Błaszczuk – 602 866 640**

**Sierakowskie Centrum Sportowo Szkoleniowe TKKF Sieraków – (61) 295 33 20**

TENIS CLUB PITER PLAY

Piotr Błaszczuk

88-400 Żnin, ul. Szkolna 25A

NIP: 558-161-27-52

<https://www.obozyletniezimowe.pl>



# Program

1. Godzina **8:00** - obozowa pobudka.
2. Godzina **8:30** - poranny rozruch (przewodniczący poszczególnych grup zdają raport z obecności grupy).
3. Godzina **9:00 do 9:30** - śniadanie.
4. Godzina **9:30 do 9:55** - odpoczynek po śniadaniu i przygotowanie się do treningu.
5. Godzina **10:00** - zbiórka i rozdzielenie grup na czas treningu.
6. Godzina **10:00 do 11:00** – I trening.
7. Godzina **11:00 do 12:00** – II trening.
8. Godzina **12:00 do 13:30** – III trening lub plaża.
9. Godzina **13:30 do 13:55** - przygotowanie się do obiadu.
10. Godzina **13:55** zbiórka przed obiadem.
11. Godzina **14:00 do 14:30** – obiad.
12. Godzina **14:30 do 15:25** - przerwa po obiedzie, porządkowanie domków.
13. Godzina **15:25** – zbiórka.
14. Godzina **15:30 do 16:30** – IV trening.
15. Godzina **16:30 do 17:30** – V trening.
16. Godzina **17:30 do 18:30** – gry i zabawy na boisku (rolki, deskorolki).
17. Godzina **18:30** – przygotowanie się do kolacji.
18. Godzina **18:55** - zbiórka na placu apelacyjnym.
19. Godzina **19:00 do 19:30** – kolacja.
20. Godzina **19:30 do 20:00** – odpoczynek po kolacji i przygotowanie się do zajęć z opiekunami.
21. Godzina **20:00 do 21:30** – zajęcia z opiekunami.
22. Godzina **21:30** – toaleta wieczorna.
23. Godzina **22:00** - cisza nocna.