**INFORMACJE O OBOZIE:**

Obóz sportowy Aikido organizowany jest przez **Krakowską Szkołę AIKDO**

Miejsce wypoczynku: **Ośrodek Wypoczynkowo-Rekreacyjny „SILESIA” ul. Brodek 4, 34-312 Międzybrodzie Bialskie** http://www.silesiaowr.pl/

Termin wypoczynku: **06.07.** (poniedziałek) – **17.07.** (piątek) 2015r.

Miejsce zbiórki: Akademia wychowania Fizycznego

(wyjazd i przyjazd) Ul. Śniadeckich 12b, Kraków

Koszt obozu: **1490,00 zł.**

Zaliczka **300,00 zł**. płatna do 30 kwietnia 2015r.

Cała kwota płatna do dnia 31 maja 2015r.

Dane do przelewu: KSA Dorota Bernaś

ul. Lwowska 60/27

34-100 Wadowice

Nr konta: **97 8111 1019 2002 2019 3959 0001**

*W tytule przelewu proszę wpisać imię i nazwisko dziecka.* Kierownik obozu: Agnieszka Machowska

Nr telefonu: **535-165-999**

Ramowy plan dnia:

8.00 - pobudka

8.15 - powitanie dnia, rozgrzewka i sprzątanie

9.00 - ŚNIADANIE

9.30 - sprawdzenie czystości, przygotowanie do treningu

10.00 - 11.00 - TRENING

11.15 - 13.45 - zajęcia programowe

14.00 - OBIAD

14.30 - 15.30 - sjesta, przygotowanie do treningu

15.30 - 16.30 - TRENING

16.45 - 18.45 - zajęcia programowe

19.00 - KOLACJA

20.00 - 21.30 - zajęcia programowe, zakończenie dnia

22.00 - cisza nocna

**W WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA OBOZU:**

1. **Kurtka przeciwdeszczowa**

2. **Ciepły sweter / bluza / polar** - 2 szt.

3. **Podkoszulki** - min. 5 szt.

4. **Spodnie** długie – min. 2 pary, spodenki krótkie – min. 3 pary

5. **Strój sportowy**

6. **Strój do ćwiczeń AIKIDO**

7. **Strój kąpielowy**, klapki na basen, ewent. okulary pływackie

8. **!!! Nakrycie głowy !!!!**

9. **Bielizna osobista** - min. 7 kompletów, **piżama**

10. **Ręczniki** - 2 szt. + 1 do plażowania (większy)

11. **Buty**: zabudowane, nieprzemakalne - 1 para, obuwie sportowe typu ”adidasy” (ew. trampki) - 1 para, sandały - 1 para

12. **Przybory toaletowe** - mydło, szczoteczka do zębów, pasta do zębów, szampon, grzebień, środek do opalania z odpowiednim filtrem, środek przeciw komarom, ewent. proszek do prania. **Wszystko w kosmetyczce lub płóciennym woreczku**

13. **Podręczny plecak** na wycieczki, **pojemnik na napoje** (nie może być szklany)

14. **!!! Legitymacja szkolna** (**obowiązkowo ważna!**) **!!!**, karta pływacka (jeśli się posiada)

15. **Jeżeli dziecko zażywa jakieś lekarstwa, to należy je oddać wychowawcy w podpisanych imieniem i nazwiskiem dziecka opakowaniach oraz dołączyć karteczkę z dawkowaniem**

16. **UWAGA: PROSIMY, W RAZIE MOŻELIWOŚCI O NIE ZABIERANIE TABLETÓW I INNYCH PODOBNYCH URZĄDZEŃ**

17. Można zabrać‚ **aparat fotograficzny, gitarę**, **gry planszowe** itp. (na własną odpowiedzialność)

18. Istnieje możliwość zdeponowania pieniędzy lub sprzętu dziecka u wychowawcy lub kierownika. Pieniądze są zbierane przez wychowawcę w dniu wyjazdu.

19. Istnieje możliwość kontaktowania się z dzieckiem przez kierownika obozu: Agnieszka Machowska, tel. 535 165 999 – w razie pytań w sprawie organizacji i przebiegu obozu proszę dzwonić na podany numer.