



Obóz sportowy dla osób z niepełnosprawnościami

Kamionki Małe 11 - 18 sierpnia 2025 r.

PROGRAM

11 sierpnia 2025 (poniedziałek)

- 8.00** - Wyjazd z Warszawy ul. P. Nerudy 1
- 12.30** - przyjazd do Kamionek Małych
zakwaterowanie w Ośrodku Wypoczynkowym
„Polanka” nad. J. Kamionkowskim
- 13.30** – obiad
- 15.30** - otwarcie obozu - wzajemne poznanie
- zapoznanie z programem
- spacer po okolicy
- 18.00** - kolacja



13 sierpnia 2025 (środa)

- 8.00** - śniadanie
- 9.30** - zajęcia gimnastyczne z gumami
- 13.30** - obiad
- 15.00** - zajęcia gimnastyczne - fitness
- 18.00** – kolacja



12 sierpnia 2025 (wtorek)

- 8.00** – śniadanie
- 9.30** – Testy sprawnościowe, pomiar ciśnienia
tętniczego.
Nordic Walking, instruktaż posługiwania się
kijkami, spacer, zapoznanie z okolicą
- 13.30** – obiad
- 15.00** - zajęcia gimnastyczne - zdrowy kręgosłup
- 18.00** – kolacja
- 20.00** - wieczorek taneczny integracyjny



14 sierpnia 2025 (czwartek)

- 8.00** - śniadanie
- 9.30** - Nordic Walking
- 13.30** - obiad
- 15.00** - zajęcia gimnastyczne relaksujące
- 18.00** - kolacja

15 sierpnia 2025 (piątek)

8.00 - śniadanie

9.30 – siatkówka plażowa

13.30 - obiad

15.00 - zajęcia gimnastyczne na plaży

18.00 - kolacja

20.00 – ognisko



16 sierpnia 2025 (sobota)

8.00 - śniadanie

9.30 – Nordic Walking

13.30 - obiad

15.00 – wycieczka dookoła Jeziora Kamionkowskiego

18.00 - kolacja

17 sierpnia 2025 (niedziela)

8.00 - śniadanie

9.30 – Nordic Walking

13.30 - obiad

15.00 – zajęcia gimnastyczne - zdrowy kręgosłup

18.00 - kolacja



18 sierpnia 2025 (poniedziałek)

8.00 - śniadanie

10.00 - Wyjazd do Warszawy

Organizator zapewnia: transport autokarowy, zakwaterowanie, wyżywienie FB, udział w zajęciach programowych, ubezpieczenie NNW, wieczorek taneczny, ognisko.

Należy ze sobą zabrać: dowód osobisty, legitymację emeryta lub rencisty, legitymację osoby niepełnosprawnej, kostium kąpielowy, **dobry humor**.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany programu imprezy.