

## Ramowy plan dnia

7.00 pobudka

7.15 gimnastyka poranna - ogólna kondycyjna

7.45 mycie, sprzątanie - przygotowanie do śniadania

8.00 śniadanie

8.30 sprzątanie w pokojach, sprawdzian porządku i czystości

9.00 - 11.00 zajęcia programowe w obwodzie stacyjnym

11.00 - 11.15 chwila na odpoczynek i posiłek regeneracyjny

11.15 - 12.30 zajęcia programowe na plaży

12.30 przygotowanie do obiadu

13.00 - 14.00 obiad i sjesta, możliwość kontaktu telefonicznego

14.00 - 16.00 zajęcia programowe, sportowo - rekreacyjne

16.00 - 16.15 chwila na odpoczynek

16.15 - 17.45 zajęcia programowe, sportowo - rekreacyjne

17.45 przygotowanie do kolacji

18.00 kolacja

18.30 - 19.30 Zabawy i gry rekreacyjne

19.30 Przygotowanie programu na pogodny zachód słońca

20.00 - 21.30 Wspólne śpiewanie, granie, tańczenie - pogodny zachód słońca

21.30 Przygotowanie do ciszy nocnej

22.00 Cisza nocna

Plan dnia może ulec przesunięciu w opcji posiłków o godzinach:

9- śniadanie, 14-15 obiad i sjesta, 19 - kolacja

oraz w sytuacji całonocnej wycieczki.