

MOS WOLA Warszawa

<http://www.moswola.pl/mos/aktualnosci/10946,Siatkarki-MOS-WOLA-rozpoznajaja-zimowe-zgrupowanie-sportowe.html>
26.04.2024, 11:53

Strona znajduje się w archiwum.

Siatkarki MOS WOLA rozpoznajają zimowe zgrupowanie sportowe.

Siatkarki MOS WOLA rozpoczynają zimowe zgrupowanie sportowe. W niedzielę 21.01.2018r., wyruszamy o godz. 13.00 na obóz sportowy do Przysuchy. Zbiórka 12.30, ul. Rogalińska 2 .

W programie obozu:

- treningi siatkarskie (2-3 razy dziennie) w ośrodku + zajęcia prewencyjne,
- gry i zabawy z nagrodami dla najmłodszych,
- basen
- kręgielnia
- ścianka wspinaczkowa - zajęcia z instruktorem
- animacje
- zakwaterowanie w pokojach 3/4 osobowych

Baza sportowa w Zespole Szkół Nr 2 im. Ludwika Skowry w Przysusze, ul. Warszawska 28, 26 - 400 Przysucha tel. 48 675 24 63



Zakwaterowanie w Internacie szkolnym

Obiekty sportowe na wyłączność uczestników: hala sportowa pełnowymiarowa, sala fitness, siłownia.

Powrót: 27.01.2018 w godz. popołudniowych ok. 17.00

Spis podstawowych rzeczy na obóz:

Jedzenie na drogę: kanapki z lubianą wędliną lub serem + napój niegazowany + owoce czas podróży ok. 2 godzin

Torbę podrózną, a w niej ubranie na zmianę:

dres (spodnie + bluza), ciepła bluza; ciepła kurtka, czapka, rękawiczki, szalik, zimowe buty; buty do trenowania na hali; strój sportowy na halę (spodenki, koszulki, skarpety, nakolanniki); kaptcie, klapki pod prysznic; kostium kąpielowy, czepek, okulary do pływania; 2 ręczniki, przybory toaletowe; foliowa torba na brudne ubrania; podstawowe środki farmakologiczne: wit. C, etc., plastry opatrunkowe

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)