

## PROGRAM POBYTU, HOTEL SYPNIEWO, 10-14.06.2020

### 10.06.2020 - ŚRODA

Zakwaterowanie od godz. 14.00. Klucze do pokoi będą do odbioru w recepcji.

14.00-16.00 - **obiad** - dla wszystkich rosół i grillowana pierś kurczaka z gotowanymi ziemniakami, surówką i warzywami. Diety - zgłoszenia do 8.06.2020

17.00-17.15 - **spotkanie organizacyjne** na kortach w strojach sportowych, przedstawienie kadry i programu, podział na grupy tenisowe **DOROSŁYCH**, następnie pierwsze zajęcia tenisowe dla dorosłych i sportowe dla dzieci.

17.30-18.30 - zajęcia sportowe w grupach - **DZIECI**

17.30-18.30 - zajęcia tenisowe w grupach - **DOROŚLI**

18.30-19.30 - rodzinny turniej siatkówki plażowej

19.00-20.30 - **kolacja**

20.30-21.30 - animacje rodzinne

### 11, 12, 13.06.2020 - CZWARTEK, PIĄTEK, SOBOTA:

**Śniadanie** - 8.00-9.30

9.30-11.00 - Zajęcia tenisowe w grupach **DOROŚLI**

11.00-12.30 - Zajęcia tenisowe w grupach **DOROŚLI**

9.30-10.50 - I blok zajęć sportowych w grupach - **DZIECI**

10.50-11.10 - przerwa w zajęciach i przygotowanie się do kolejnych zajęć **DZIECI**

11.10-12.30 - II blok zajęć sportowych w grupach - **DZIECI**

12.30-12.40 - przerwa w zajęciach i przygotowanie się do kolejnych zajęć **DZIECI**

12.40-13.55 - III blok zajęć sportowych w grupach - **DZIECI**

**Obiad** - 13.30-15.00 - do wyboru 2 zupy + 3 II dania - wybór dań po śniadaniu

15.30-16.50 - IV blok zajęć sportowych w grupach - **DZIECI**

16.50-17.10 - przerwa w zajęciach i przygotowanie się do kolejnych zajęć - **DZIECI**

17.10-18.30 - V blok zajęć sportowych w grupach - **DZIECI**

16.00-17.00 - zajęcia tenisowe w grupach - **DOROŚLI**

17.00-18.00 - zajęcia tenisowe w grupach - **DOROŚLI**

18.00-19.00 - rodzinny turniej siatkówki plażowej

**Kolacja** - 19.00-20.00

Od 20.00-21.00 - animacje rodzinne

### 14.06.2020 - NIEDZIELA:

**Śniadanie** - 8.00-9.30

Check Out - do godziny 10.00

**Wspaniałego pobytu i wiele aktywności!**

### **Program animacyjny:**

Poza programem sportowym, uczestnicy mogą wziąć udział w zajęciach rekreacyjnych w ciągu dnia i w wieczornym programie animacyjnym. Aktywnym proponujemy rozgrywki siatkówki plażowej, skorzystanie ze sprzętu wodnego. Osobom szukającym relaksu polecamy wypoczynek na plaży lub pomoście jeziora, ćwicząc na siłowni zewnętrznej lub spacerując. Miłośnicy jazdy konnej mogą doskonalić swoje umiejętności, natomiast osobom początkującym wykwalifikowani instruktorzy pomogą opanować podstawowe elementy jeździectwa.

### **W programie wieczornym:**

- Gra terenowa
- Activity
- „Jaka to melodia?”
- Ognisko z grillem
- Turniej tenisa stołowego, siatkówki plażowej, koszykówki, podchody
- Poker Night

### **UWAGA WAŻNE INFORMACJE:**

**Pierwsze świadczenie:** obiad w środę 10.06.2020.

**Ostatnie świadczenie:** śniadanie w niedzielę 14.06.2020.

**Tenis:** treningi dla **dorosłych** 2,5 h/dziennie (1,5h + 1h) Treningi dla **dzieci** 1 x 1h / dzień. Osoby, które nie posiadają rakiety tenisowej mogą wypożyczyć u nas. Serwis naciągu będzie wykonywany przez naszych trenerów na miejscu. W ramach zajęć tenisowych na czas niepogody przeprowadzać będziemy zajęcia ping-ponga, video-coaching, inne. Dla chętnych trening tenisa z instruktorem 1x1 to koszt 80 zł/h + opłata za kort 30 zł/h.

**Windsurfing:** zapewniamy deski, pędniki, kapoki. Windsurfing z instruktorem 1x1 to koszt 100 zł/1h

**Wypożyczenie samego sprzętu windsurfingowego** (deska z pędnikiem) - 50 zł/1h

**Konie:** zajęcia dodatkowo płatne: 60 pln/os./30 minut

**Narty wodne/wakeboard:** 6-7 pln/przejazd, w tym 3 próby - według cennika wyciągu - [więcej>>](#)

**Dzieci 6 lat i więcej:** mają w programie zapewnione zajęcia z tenisa, windsurfingu, żagli, surwiwalu, sportów wodnych, gier i zabaw ruchowych. Ostatnie zajęcia odbędą się po południu w sobotę 13.06.2020.

**Parking samochodowy** - bezpłatny.

**Sprzęt sportowy** : w hotelu można wypożyczyć rowery, kajaki i łódź wiosłową.

**W pokojach:** łazienka, TV, telefon, ręczniki. Suszarka i żelazko do wypożyczenia w recepcji, internet.

**Hotel Sypniewo, Sypniewo 1, 64-830 Margonin, +48 672847091**

**COVID Hotel** - wytyczne - [więcej>>](#), oświadczenie - [więcej>>](#)

**Kierownik obozu AB active: ŁUKASZ Jakubowski „UX” - tel. 519-825-791**

**Organizator: AB active**