

DZIEŃ	GODZINA	PROGRAM
Dzień pierwszy NIEDZIELA	15 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Przyjazd uczestników, zakwaterowanie
	19 ³⁰	Spotkanie organizacyjne
	20 ⁰⁰	Biesiada przy ognisku
Dzień drugi PONIEDZIAŁEK	7 ³⁰ -8 ⁰⁰	Rozruch poranny na plaży /rozgrzewka, stretching, gimnastyka oddechowa/
	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Śniadanie
	9 ³⁰	Dobór sprzętu dla uczestników
	10 ⁰⁰ -12 ³⁰	Samoobrona dla kobiet
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Obiad
	15 ⁰⁰ -17 ³⁰	Samoobrona dla kobiet
	18 ⁰⁰ -18 ³⁰	Kolacja
Dzień trzeci WTOREK	7 ³⁰ -8 ⁰⁰	Rozruch poranny na plaży /rozgrzewka, stretching, gimnastyka oddechowa/
	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Śniadanie
	10 ⁰⁰ -12 ³⁰	Samoobrona dla kobiet
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Obiad
	15 ³⁰ -16 ³⁰	Joga /ćwiczenia rozciągające, techniki oddechowe, medytacja/
	18 ⁰⁰ -18 ³⁰	Kolacja
	19 ⁰⁰	Spotkanie z przedstawicielem Policji /omówienie taktyki postępowania na przykładzie prawdziwych sytuacji/
Dzień czwarty ŚRODA	7 ³⁰ -8 ⁰⁰	Rozruch poranny na plaży / rozgrzewka, stretching, gimnastyka oddechowa /
	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Śniadanie
	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Samoobrona dla kobiet
	13 ⁰⁰ -13 ³⁰	Obiad
	14 ³⁰ -16 ⁰⁰	Samoobrona dla kobiet
	16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Strzelanie /nauka posługiwania się bronią krótką/
	17 ³⁰	Wyjazd do Darłowa* - /rejs statkiem lub atrakcje Parku Wodnego/
	18 ⁰⁰ -18 ³⁰	Kolacja
Dzień piąty CZWARTEK	7 ³⁰ -8 ⁰⁰	Rozruch poranny na plaży / rozgrzewka, stretching, gimnastyka oddechowa/
	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Śniadanie
	9 ³⁰ -12 ⁰⁰	Nordic walking /marsz mierzeję między Bałtykiem, a jeziorem Bukowo/
	13 ⁰⁰ -13 ³⁰	Obiad
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Samoobrona dla kobiet
	15 ³⁰ -17 ⁰⁰	Strzelanie /nauka szybkiego strzelania z broni krótkiej w różnych postawach i sytuacjach/
	19 ⁰⁰	Biesiada przy ognisku
Dzień szósty PIĄTEK	7 ³⁰ -8 ⁰⁰	Rozruch poranny na plaży / rozgrzewka, stretching, gimnastyka oddechowa/
	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Śniadanie
	9 ³⁰ -11 ³⁰	Nordic walking /marsz mierzeję między Bałtykiem, a jeziorem Bukowo/
	11 ³⁰ -12 ³⁰	Zakończenie turnusu
	12 ³⁰ -14 ⁰⁰	Wyjazd uczestników