



HARMONOGRAM GIRLS CAMP KĘPNO 2015			
	Pt 27.03	Sob 28.03	Nie 29.03
07:30 - 07:45		Pobudka + toaleta	Pobudka + toaleta
07:45 - 08:15		GIMNASTYKA	YOGA
08:30		Śniadanie	Śniadanie
09:00 - 10:00		Odprawa przedtreningowa	
10:00 - 11:00			Odprawa przedtreningowa
11:00 - 12:00		Trening Boisko sztuczne	Trening Boisko sztuczne
12:00 - 13:00			
13:00 - 14:00	Przyjazd i zakwaterowanie	Prezentacja multimedialna	Obiad
14:00 - 15:00	ODPRAWA	Obiad	Odpooczynek
15:00 - 16:00	Obiad	Odpooczynek	Odprawa przedtreningowa
16:00 - 17:00	Odpooczynek		Trening Boisko sztuczne
17:00 - 18:00	Odprawa przedtreningowa	Odprawa przedtreningowa	ZAKOŃCZENIE
18:00 - 19:00	Trening Boisko sztuczne	Trening Boisko sztuczne	
19:00 - 20:00	Kolacja	Kolacja	
20:00 - 21:00	PSYCHIKA BRAMKARKI - warsztaty	ODŻYWIAM SIĘ ZDROWO - warsztaty	
21:00 - 22:00			
22:00 - 07:30	Cisza nocna	Cisza nocna	



**TYLKO KOBIECY
FUTBOL**



PZP



KobiecaPilka.pl

www.totalgoalkeeping.pl