

<b>Przyjazd</b>	<b>Wyjazd</b>
9:00	17:00

# Plan tygodnia w GoldenHorse

GODZ.	PIERWSZY DZIEŃ	DRUGI DZIEŃ	TRZECI DZIEŃ	CZWARTY DZIEŃ	PIĄTY DZIEŃ	SZÓSTY DZIEŃ	SIÓDMY DZIEŃ
7:00		Nordic walking/ spacer/ Rozgrzewka	Nordic walking/ spacer/ Rozgrzewka	Nordic walking/ spacer/ Rozgrzewka	Nordic walking/ spacer/ Rozgrzewka	Nordic walking/ spacer/ Rozgrzewka	Nordic walking/ spacer/ Rozgrzewka
8:00		Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
9:30		Warsztaty/ spotkania indywidualne/ masaż	Warsztaty/ spotkania indywidualne/ masaż	Warsztaty/ spotkania indywidualne/ masaż	Warsztaty/ spotkania indywidualne/ masaż	Warsztaty/ spotkania indywidualne/ masaż	Warsztaty/ spotkania indywidualne/ masaż
11:00	Rozpoczęcie	Zajęcia sportowe/ taneczne/	Zajęcia sportowe/ taneczne/	Zajęcia sportowe/ taneczne/	Zajęcia sportowe/ taneczne/	Zajęcia sportowe/ taneczne/	Zajęcia sportowe/ taneczne/
	Zapoznanie z uczestnikami prowadzącymi oraz zasadami						
13:00	Pierwsze zajęcia sportowe	Warsztaty/ sesja foto/ masaż	Warsztaty/ sesja foto/ masaż	Warsztaty/ sesja foto/ masaż	Warsztaty/ sesja foto/ masaż	Warsztaty/ sesja foto/ masaż	Warsztaty/ sesja foto/ masaż
14:00	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
15:30	Warsztaty	Warsztaty/ spotkania indywidualne/ masaż/jazda konna	Warsztaty/ spotkania indywidualne/ masaż/jazda konna	Warsztaty/ spotkania indywidualne/ masaż/jazda konna	Warsztaty/ spotkania indywidualne/ masaż/jazda konna	Warsztaty/ spotkania indywidualne/ masaż/jazda konna	Zakończenie turnusu

GODZ.	PIERWSZY DZIEŃ	DRUGI DZIEŃ	TRZECI DZIEŃ	CZWARTY DZIEŃ	PIĄTY DZIEŃ	SZÓSTY DZIEŃ	SIÓDMY DZIEŃ
17:00		Zajęcia sportowe/ taneczne/	Zajęcia sportowe/ taneczne/	Zajęcia sportowe/ taneczne/	Zajęcia sportowe/ taneczne/	Zajęcia sportowe/ taneczne/	
18:30	Rowery/nordic walking/ inne zajęcia sportowe	Rowery/nordic walking/inne zajęcia sportowe	Rowery/nordic walking/inne zajęcia sportowe	Rowery/nordic walking/inne zajęcia sportowe	Rowery/nordic walking/inne zajęcia sportowe	Rowery/nordic walking/inne zajęcia sportowe	
20:00	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
21:00	Warsztaty/ ognisko/ zajęcia integracyjne	Warsztaty/ ognisko/ zajęcia integracyjne	Warsztaty/ ognisko/ zajęcia integracyjne	Warsztaty/ ognisko/ zajęcia integracyjne	Warsztaty/ ognisko/ zajęcia integracyjne	Warsztaty/ ognisko/ zajęcia integracyjne	
	1. Camp zaczyna się o godz 9:00 pierwszego dnia i kończy się o godz 17:00 siódmego dnia.						
	2. Pomiędzy właściwymi posiłkami serwowane będą przekąski w postaci warzyw i owoców. Woda i zielona herbata bez ograniczeń w cenie campu.						
	3. Plan zajęć jest orientacyjny i może ulec zmianie.						
	4. Część zajęć odbywa się w grupach a część jest zajęciami indywidualnymi na wymianę z innymi uczestniczkami, wszystko zależne jest od profilu campu.						
	5. Istnieje możliwość dokupienia jazd konnych, masaży i innych zajęć w promocyjnych cenach.						
	6. Istnieje możliwość przyjazdu z własnym koniem - koszt 60 PLN/dzień						
	7. Uczestniczki dostają swoje zdjęcia na nośniku elektronicznym.						

# Plan tygodniowy

GODZ.	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

