



## Przykładowy plan obozu zimowego

### Dzień pierwszy

- 16:00-19:30 Zakwaterowanie i kolacja  
20:30 Zebranie organizacyjne i rozdanie skipassów

### Dzień drugi

- 09:30-15:30 Zajęcia na stoku (przerwa na lunch od 12:30 do 13:30)  
17:00 -18:00 zajęcia dla dzieci: ścianka wspinaczkowa, zajęcia kreatywne, gry integracyjne lub karaoke itp.  
20:00-21:00 wykład dotyczący techniki jazdy i bezpieczeństwa  
22:00 Karaoke dla dorosłych

### Dzień trzeci

- 09:30-15:30 Zajęcia na stoku (przerwa na lunch od 12:30 do 13:30)  
17:00-18:00 zajęcia popołudniowe z instruktorem według planu grup  
20:00 analiza video dla młodzieży i dorosłych

### Dzień czwarty

- 09:30-15:30 Zajęcia na stoku (przerwa na lunch od 12:30 do 13:30)  
17:00-18:00 Zajęcia fakultatywne: Wyjazd na ciepłe źródła, wyjście na łyżwy lub basen itp.  
20:00-21:00 wykład dotyczący NRS (Narciarskiego Regulaminu Sportowego) oraz sprzętu

### Dzień piąty

- 09:30-15:30 Zajęcia na stoku (przerwa na lunch od 12:30 do 13:30)  
17:00-18:00 zajęcia popołudniowe z instruktorem według planu grup  
20:00-21:00 wykład dotyczący przygotowanie nart (ostrzenie, smarowanie itp.)  
21:00 kawiarnia hotelu – gry towarzyskie, dyskoteka lub karaoke

### Dzień szósty

- 09:30-15:30 Zajęcia na stoku (przerwa na lunch od 12:30 do 13:30)  
17:00-18:00 zajęcia popołudniowe z instruktorem według planu grup  
20:00 analiza video postępów dzieci, młodzieży oraz dorosłych

### Dzień siódmy

- 10:00 Otwarcie biura zawodów  
10:30-12:30 Zawody  
12:30-13:30 Lunch z instruktorami  
13:30 -15:30 „Family day” – jazda rodzinna  
15:30 Zakończenie zawodów, rozdanie medali i pucharów

### Dzień ósmy

- 8:00-10:00 Wykwaterowanie