

Rámcový návrh plánu kempu d'ial'koplavcov Piešťany 26.07. - 01.08.2020

Ubytovanie a stravovanie penzión Hellene , Hlboká 7163/98, 921 01 Piešťany

- 26.07. Ne. príchod účastníkov 12:00 hod.
15:30 - 16:30 plávanie jazero S'íňava alebo H. Streda
19:00 večera
22:00 večierka
- 27.07. Po. 7:00 raňajky
8:00 - 9:30 plávanie Kúp. EVA
10:45 -11:30 cvič. na suchu
12:30 obed
15:30 - 16:30 plávanie jazero S'íňava alebo H. Streda
19:00 večera
22:00 večierka
- 28.07. Ut. 7:00 raňajky
8:00 - 9:30 plávanie Kúp. EVA
10:45 -11:30 cvič. na suchu
12:30 obed
15:30 - 16:30 plávanie jazero S'íňava alebo H. Streda
19:00 večera
22:00 večierka
- 29.07. St. 7:00 raňajky
8:00 - 9:30 plávanie Kúp. EVA
10:45 -11:30 cvič. na suchu
12:30 obed
15:30 - 16:30 plávanie jazero S'íňava
17:30 - 18:30 Peter Bielik ment. Coach
19:00 večera
22:00 večierka
- 30.07. Štv. 7:00 raňajky
8:00 - 9:30 plávanie Kúp. EVA
10:45 -11:30 cvič. na suchu
12:30 obed
15:30 - 16:30 plávanie jazero S'íňava
17:30 - 18:30 MUDr. Dubčáková pit. režim , výživa + suplementácia šport.
19:00 večera
22:00 večierka
- 31.07. Pi. 7:00 raňajky
8:00 - 9:30 plávanie Kúp. EVA
10:45 -11:30 cvič. na suchu
12:30 obed
15:30 - 16:30 plávanie jazero S'íňava alebo
19:00 večera
22:00 večierka
- 01.08. So. 7:00 raňajky
M SR v DP jazero S'íňava