



## **RAMOWY ROZKŁAD DNIA „ZIMOWEGO OBOZU SPORTOWEGO 2021”**

**07:00** – Pobudka

**07:00 – 08:00** – Rozruch poranny, toaleta

**08:00** – Śniadanie

**09:00** – Czas na rozmowy z Rodzicami

**09:30 – 14:00** – blok zajęciowy A

**14:00** – obiad + podwieczorek

**14:30 – 15:30** – Cisza poobiednia

**15:30 – 19:00** – blok zajęciowy B

**19:00** – kolacja

**19:30 – 21:30** – blok zajęciowy C

**21:30** – Toaleta wieczorna

**22:00 – 07:00** – Cisza nocna

p.o. DYREKTORA  
Ośrodka Sportu i Rekreacji  
m. st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo  
*Grzegorz Surówka*  
Grzegorz Surówka