

Obóz sportowy dla osób z niepełnosprawnościami

Niechorze 30 lipca - 6 sierpnia 2026 r.

PROGRAM

30 lipca 2026 (czwartek)

- 7:30** - Wyjazd z Warszawy ul. P. Nerudy 1
- 17:00** - Przyjazd do Niechorza - zakwaterowanie w Ośrodku Wczasowym „Zacisze”
- 18:00** - Obiadokolacja
- 19:00** - otwarcie obozu
 - zapoznanie z programem
 - spacer nad morze



31 lipca 2026 (piątek)

- 8.00** - niadanie
- 9.30** - Testy sprawnościowe, pomiar ciśnienia tętniczego. Nordic Walking, instruktaż posługiwania się kijkami, spacer, zapoznanie z okolicą
- 13.30** - obiad
- 15.00** - zajęcia gimnastyczne - zdrowy kręgosłup
- 18.00** - kolacja

1 sierpnia 2026 (sobota)

- 8.00** - śniadanie
- 9.30** - Nordic Walking
- 13.30** - obiad
- 15.00** - wycieczka rowerowa wokół Jeziora Liwia Łuża
- 18.00** - kolacja



2 sierpnia 2026 (niedziela)

- 8.00** - śniadanie
- 9.30** - zajęcia gimnastyczne z gumami
- 13.30** - obiad
- 15.00** - zajęcia gimnastyczne - fitness
- 18.00** - kolacja

3 sierpnia 2026 (poniedziałek)

8.00 - śniadanie

9.30 - Nordic Walking

13.30 - obiad

15.00 – programie obozu:

18.00 - kolacja

20.00 - wieczorek taneczny integracyjny



5 sierpnia 2026 (środa)

8.00 - śniadanie

9.30 - Nordic Walking

13.30 - obiad

15.00 - latarnia morska

18.00 - kolacja



4 sierpnia 2026 (wtorek)

8.00 - śniadanie

9.30 – siatkówka plażowa

13.30 - obiad

15.00 - zajęcia gimnastyczne na plaży

18.00 - kolacja

20.00 – ognisko



6 sierpnia 2026 (czwartek)

8:00 - Śniadanie

9:00 - Wyjazd do Warszawy

ok. 19:00 - Przyjazd do Warszawy ul. P.Nerudy 1

Organizator zapewnia: transport autokarowy, zakwaterowanie, wyżywienie FB, udział w zajęciach programowych, ubezpieczenie NNW, wieczorek taneczny, ognisko.

Należy ze sobą zabrać: dowód osobisty, legitymację emeryta lub rencisty, legitymację osoby niepełnosprawnej, kostium kąpielowy, **dobry humor**.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany programu imprezy.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki