Złotów, 17.11.2025 r.

AKTUALIZACJA HARMONOGRAMU NA MIESIĄC LISTOPAD

W odniesieniu do projektu „Sportowe szoty = sprawność i integracja", zleconego umową UM/PW9/2025/3/O_WIELKOPOLSKI/10868 z dnia 26.03.2025 r., przedstawiamy zaktualizowany harmonogram poszczególnych szotów i odbywających się zajęć w listopadzie.

Miejsce realizacji „sportowych szotów":
Miejsce Mocy – Centrum Frame Running *(zwane dalej: MM-CFR)*, ul. Wioślarska 1a, 77-400 Złotów, woj. wielkopolskie
Ośrodek Rehabilitacji ZABAJKA 2 *(zwane dalej: Zabajka)*, ul. Widokowa 1, 77-400 Złotów, woj. wielkopolskie
Miejski stadion lekkoatletyczny (*zwane dalej: stadion*), ul. Wioślarska 2, 77-400 Złotów, woj. Wielkopolskie

SZOT NR 6 – 21-24 LISTOPADA 2025 R.

piątek 21 listopada od godz. 11.00 – zameldowanie się w pokojach *(MM-CFR)*
12.00 – 16.00 – zajęcia z fizjoterapeutą dla części BO (obiad w przerwie) *(Zabajka)*
13.00 – 15.00 – indywidualne zajęcia z trenerem dla części BO *(MM-CFR lub stadion)* (obiad w przerwie w Zabajce)
16.15 – 18.15 – grupowy trening ogólnorozwojowy dla wszystkich uczestników *(MM-CFR lub stadion)*
18.30 – 19.00 – kolacja *(MM-CFR)*
19.15 – 20.15 – zajęcia grupowe z psychologiem *(MM-CFR)*
20.30 – 21.30 – integracja *(MM-CFR)*
22.00 – cisza nocna

sobota 22 listopada
7.00 – 7.30 – śniadanie *(MM-CFR)*
8.00 – 16.00 – zajęcia z fizjoterapeutą dla wszystkich uczestników (obiad w przerwie) *(Zabajka)*
16.15 – 18.15 – trening ogólnorozwojowy dla wszystkich uczestników *(MM-CFR lub stadion)*
18.30 – 19.00 – kolacja *(MM-CFR)*
19.15 – 21.15 – grupowa terapia zajęciowa *(MM-CFR)*
22.00 – cisza nocna

niedziela 23 listopada
8.00 – 8.30 – śniadanie *(MM-CFR)*
9.00 – 11.00 grupowy trening ogólnorozwojowy dla wszystkich uczestników *(MM-CFR lub stadion)*
11.30 – 13.30 – grupowa terapia zajęciowa *(MM-CFR)*
13.30 – 14.30 – obiad (*Zabajka)*
15.00 – 17.00 - indywidualne zajęcia z trenerem *(MM-CFR lub stadion)*
17.00 – 19.00 – indywidualne zajęcia z trenerem *(MM-CFR lub stadion)*
19.30 – 20.00 – kolacja *(MM-CFR)*
20.15 – 21.30 – integracja *(MM-CFR)*
22.00 - cisza nocna

poniedziałek 24 listopada
7.45 – 8.15 – śniadanie
8.30 – 10.30 – trening ogólnorozwojowy dla wszystkich uczestników *(MM-CFR lub stadion)*
10.45 – 11.45 - grupowe zajęcia z psychologiem *(MM-CFR)*
12.00 – 16.00 – zajęcia z fizjoterapeutą dla części BO (obiad w przerwie) *(Zabajka)*
13.30 – 15.30 – indywidualne zajęcia z trenerem dla części BO *(MM-CFR lub stadion)* (obiad w przerwie w Zabajce)
15.30 – 17.30 – indywidualne zajęcia z trenerem dla części BO *(MM-CFR lub stadion)*
16.15 – 18.15 – indywidualne zajęcia z trenerem dla części BO *(MM-CFR lub stadion)*
wykwaterowanie i wyjazd dla tych, co są na 1 szocie, kolacja dla tych, co zostają na drugi szot
18.30 – 19.00 – kolacja *(MM-CFR)*
19.30 – 21.00 – integracja *(MM-CFR)*
22.00 – cisza nocna

SZOT NR 7 – 25-28 LISTOPADA 2025 R.

wtorek 25 listopada
8.00 – 8.30 – śniadanie dla osób, które zostały po pierwszym szocie *(MM-CFR)*
9.00 – 11.00 - indywidualne zajęcia z trenerem dla części BO *(MM-CFR lub stadion)*
od godz. 11.00 – zameldowanie się w pokojach dla osób, które przyjechały na drugi szot
11.30 – spotkanie uczestników szotu nr 7 *(MM-CFR)*
12.00 – 16.00 – zajęcia z fizjoterapeutą dla części BO (obiad w przerwie) *(Zabajka)*
13.00 – 15.00 - indywidualne zajęcia z trenerem dla części BO *(MM-CFR lub stadion)* (obiad w przerwie w Zabajce)
17.00 – 19.00 – trening ogólnorozwojowy dla wszystkich uczestników *(MM-CFR lub stadion)*
19.00 – 20.00 – kolacja *(MM-CFR)*
20.30 – 22.00 – integracja *(MM-CFR)*
22.00 – cisza nocna

środa 26 listopada
7.45 – 8.15 – śniadanie *(MM-CFR)*
8.30 – 9.30 – zajęcia grupowe z psychologiem *(MM-CFR)*

9.45 – 11.45 – trening ogólnorozwojowy dla wszystkich uczestników *(MM-CFR lub stadion)*
12.00 – 16.00 – zajęcia z fizjoterapeutą dla części BO (obiad w przerwie) *(Zabajka)*
12.00 – 14.00 - indywidualne zajęcia z trenerem dla części BO *(MM-CFR lub stadion)* (obiad

w przerwie w Zabajce)
14.00 – 16.00 - indywidualne zajęcia z trenerem dla części BO *(MM-CFR lub stadion*
14.30 – 16.30 – indywidualne zajęcia z trenerem dla części BO *(MM-CFR lub stadion)*
16.45 - 18.45 – grupowa terapia zajęciowa *(MM-CFR)*
19.00 – 19.30 – kolacja *(MM-CFR)*
20.00 – 21.00 – integracja *(MM-CFR)*
22.00 – cisza nocna

czwartek 27 listopada
7.45 – 8.15 – śniadanie *(MM-CFR)*
8.30 – 9.30 – zajęcia grupowe z psychologiem *(MM-CFR)*
9.45 – 11.45 – trening ogólnorozwojowy dla wszystkich uczestników *(MM-CFR lub stadion)*
12.00 – 16.00 – zajęcia z fizjoterapeutą dla części BO (obiad w przerwie) *(Zabajka)*
13.00 – 15.00 - indywidualne zajęcia z trenerem dla części BO *(MM-CFR lub stadion)* (obiad w przerwie w Zabajce)
16.15 – 18.15 – grupowa terapia zajęciowa *(MM-CFR)*
18.30 – 19.00 – kolacja *(MM-CFR)*
19.30 – 21.00 – grupowa integracja *(MM-CFR)*
22.00 – cisza nocna

piątek 28 listopada
8.30 – 9.30 – śniadanie *(MM-CFR)*
9.30 – 11.30 – trening ogólnorozwojowy dla wszystkich uczestników *(MM-CFR lub stadion)*
12.00 – 16.00 – zajęcia z fizjoterapeutą dla części BO (obiad w przerwie) *(Zabajka)*
12.00 – 14.00 – indywidualne zajęcia z trenerem dla części BO *(MM-CFR lub stadion)* (obiad w przerwie w Zabajce)
do 16.30 – wykwaterowanie się i wyjazd