

**RAMOWY PROGRAM IMPREZY TURYSTYCZNEJ –  
OBÓZ FITNESS FORMA NA LATA®**

**Nazwa imprezy:** \_\_\_\_\_

**Termin:** \_\_\_\_\_

**Miejsce:** \_\_\_\_\_

**DZIEŃ 1 – PRZYJAZD / ZAKWATEROWANIE**

- Przyjazd uczestników do miejsca zakwaterowania
- Zakwaterowanie w obiekcie
- Spotkanie organizacyjne
- Omówienie programu obozu oraz zasad uczestnictwa
- Lekki trening integracyjny / mobility (opcjonalnie)
- Kolacja / czas wolny

**DZIEŃ 2 – DZIEŃ TRENINGOWY**

- Śniadanie
- Trening poranny: \_\_\_\_\_
- Czas wolny / regeneracja
- Trening główny: \_\_\_\_\_
- Warsztaty / edukacja (np. technika ćwiczeń / odżywianie):  
\_\_\_\_\_
- Kolacja
- Czas wolny

**DZIEŃ 3 – ZAKOŃCZENIE**

- Śniadanie
- Trening końcowy / podsumowanie obozu
- Wykwaterowanie

- Zakończenie imprezy i wyjazd uczestników

## **INFORMACJE DODATKOWE**

1. Program ma charakter ramowy i może ulec zmianie w zależności od warunków atmosferycznych, organizacyjnych lub liczby Uczestników.

2. Godziny poszczególnych aktywności zostaną przekazane Uczestnikom przed rozpoczęciem imprezy lub na miejscu.

3. Udział w zajęciach sportowych jest dobrowolny i dostosowany do możliwości Uczestników.

4. Zakwaterowanie Uczestników: \_\_\_\_\_.