



TKD SOMMERLEIR LANGESUND

Kvalitet, trygghet og etikk

Ukeplan barn 2016:

Dagsplan:	Kommentarer:
Lørdag Oppmøte registrering kl. 1700 på hotellet Kveldsmat kl. 1900 Velkomstmøte kl. 1930	
Søndag 0730 Vekking 0745 - 0830 Frokost 0830 Oppmøte og registrering i Skjærgårdshallen for de som ikke bor på hotellet 0900 - 1100 Trening 1130 - 1330 Lunch/bading 1330 - 1530 Trening 1800 - 1900 Middag 2000 Aktivitet-Rebusløp 2200 Rotid	
Mandag 0730 Vekking 0745 - 0830 Frokost 0900 - 1100 Trening 1130 - 1330 Lunch/bading 1330 - 1530 Trening 1800 - 1900 Middag 2000 Aktivitet 2200 Rotid	
Tirsdag 0800 Vekking 0830 Frokost 1100 - 1300 Trening 1300 - 1600 Lunch/bading 1600 - 1800 Trening 1830 - 1930 Middag 1930-2045 Aktivitet-disko 2200 Rotid	
Onsdag: 0730 Vekking 0745 - 0830 Frokost 0900 - 1100 Trening 1100 - 1330 Lunch/bading 1330 - 1530 Trening 1800 - 1900 Middag-grilling 2000 Avslutning for hele leiren. Oppvisning instruktører 2230 Rotid	
Torsdag: 0730 Vekking 0745 - 0830 Frokost 0830 Utsjekk av hotellet (lagring av bagasje i kjeller på hotell-Nøkkeltort til gruppeleder) 10-1130 Trening 1130-1230 Lunch 13-15 Gradering Hjemreise senest kl. 17	