



# TKD SOMMERLEIR LANGESUND

Kvalitet, trygghet og etikk

## Ukeplan barn 2018:

Dagsplan:	Kommentarer:
<b>Lørdag</b> Oppmøte registrering kl. 1700 <b>på hotellet</b> Kveldsmat kl. 1900 Velkomstmøte kl. 1930 for de som bor på hotellet	
<b>Søndag</b> 0730 Vekking 0745 - 0830 Frokost 0900 - 1100 Trening 1130 - 1330 Lunch/bading 1330 - 1530 Trening 1800 - 1900 Middag 2000 Aktivitet-Rebusløp 2200 Rotid	
<b>Mandag</b> 0730 Vekking 0745 - 0830 Frokost 0900 - 1100 Trening 1130 - 1330 Lunch/bading 1330 - 1530 Trening 1800 - 1900 Middag 2000 Aktivitet 2200 Rotid	
<b>Tirsdag</b> 0800 Vekking 0830 Frokost 1100 - 1300 Trening 1300 - 1600 Lunch/bading 1600 - 1800 Trening 1915 - 2000 Middag 1930-2045 Aktivitet-disko 2200 Rotid	
<b>Onsdag:</b> 0730 Vekking 0745 - 0830 Frokost 0900 - 1115 Trening 1130 - 1330 Lunch/bading 1330 - 1530 Trening 1800 - 1900 Middag-grilling 2000 Avslutning for hele leiren. Oppvisning instruktører 2230 Rotid	
<b>Torsdag:</b> 0730 Vekking 0815 - 0845 Frokost 0845 Utsjekk av hotellet ( <b>lagring av bagasje i kjeller på hotell-Nøkkelkort til gruppeleder</b> ) 10-1130 Trening 1230-1300 Lunch 1315-1500 Gradering Hjemreise senest kl. 17	