# JEDNODNIOWE WARSZTATY Z WOJTKIEM KOPYCIŃSKIM

***Data***: 29 listopada 2026 r. (niedziela)
***Miejsce***: Barcin – pływalnia BOSiR oraz Stadion Miejski

*HARMONOGRAM WARSZTATÓW*

| Godzina | Program |
|---|---|
| 9:00 | Spotkanie organizacyjne uczestników – pływalnia BOSiR w Barcinie, ul. Jakuba Wojciechowskiego 1A. |
| 9:30 | Przygotowanie do warsztatów pływackich – przebranie i wejście na halę basenową. |
| 9:40 | Warsztaty pływackie – zajęcia praktyczne w niecce basenowej. |
| 11:10 | Zakończenie zajęć pływackich, przejście na Stadion Miejski w Barcinie oraz przygotowanie do części biegowej. |
| 11:40 | Warsztaty biegowe – zajęcia praktyczne na Stadionie Miejskim. |
| 12:40 | Zakończenie zajęć biegowych, przerwa obiadowa – posiłek regeneracyjny w rejonie pływalni BOSiR. |
| 13:40 | Warsztaty teoretyczne – wykłady i dyskusja z Wojtkiem Kopycińskim w sali konferencyjnej Stadionu Miejskiego. |
| 15:15 | Oficjalne zakończenie warsztatów. |

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Uczestnicy proszeni są o zabranie:

- Sprzętu pływackiego: stroju kąpielowego, czepka, okularów pływackich, klapek i ręcznika.
- Stroju sportowego i obuwia biegowego odpowiedniego do warunków atmosferycznych.
- Odzieży na zmianę po zakończeniu zajęć praktycznych na stadionie.
- Notatnika lub innych materiałów do sporządzania notatek podczas wykładów.

***Łączny czas wydarzenia: 6 godzin i 15 min (9:00–15:15).***

Organizator zastrzega sobie możliwość niewielkich zmian w harmonogramie wynikających z przebiegu zajęć lub warunków atmosferycznych.