

# GYM GENERATION PÓŁKOLONIE LETNIE 2021

## "ODKRYJ RADOŚĆ SPORTU"



### DZIEŃ PRZYKŁADOWY

- 09:00 - 09:15** Zbiórka w GYM Generation
- 09:15 - 09:30** ROZGRZEWKA i ROZCIĄGANIE na Sali
- 09:30 - 10:30** GIMNASTYKA 🤸‍♀️ 🤸‍♀️ 🤸‍♀️
- 10:30 - 10:50** Smacznie i zdrowo  
Robimy kolorowe kanapeczki 🍞🧀 z warzywami 🍅🥒
- 10:50 - 12:00** Zajęcia z PŁYWANIA 🏊‍♀️ lub TENIS 🎾 lub KARATE 🥋 lub  
BOKS 🥊 lub TANIEC 💃🕺 z profesjonalnymi trenerami lub GRA  
ORIENTACYJNA - POSZUKIWANIE SKARBU 🏝️🦜
- 12:00 - 13:00** OBIAD (zupa+ sałatka + drugie danie) / Odpoczynek  
Planszówki i zabawy we własnym zakresie pod okiem instruktorów
- 13:00 - 15:00** Zajęcia sportowe na świeżym powietrzu: Turniej PIŁKI  
NOŻNEJ ⚽ lub gra w PIŁKĘ RĘCZNĄ 🏐 lub ŁUCZNICTWO 🏹  
lub BADMINTON 🏸 lub LEKKOATLETYKA 🏃‍♀️  
ESCAPE ROOM 🇬🇧
- 15:00 - 15:30** QUIZ - DOBRE ODŻYWIANIE i podwieczorek  
Jogurty i Muesli z jagodami i owocami 🍏🍓🍒🍑
- 15:30 - 16:00** Ćwiczenia BRAIN GYM lub FUN ENGLISH
- 16:00 - 17:00** EKO EKSPERYMENT - Rzeżucha w skorupce 🌱🥚  
lub WARSZTATY Z LEGO lub EKO RĘKODZIEŁO
- 17:00** Koniec zajęć. Odbiór dzieci