

GYM GENERATION PÓŁKOLONIE ZIMOWE 2021

"ODKRYJ RADOŚĆ SPORTU"



DZIEŃ PRZYKŁADOWY (ENGL bellow)

- 08:30 – 08:40** Zbiórka w GYM Generation
- 08:40 - 09:00** ROZGRZEWKA i ROZCIĄGANIE na Sali
- 09:00 - 10:00** GIMNASTYKA 🤸🏻‍♀️🤸🏻‍♀️
- 10.00 - 10.20** Smacznie i zdrowo
Robimy smoothie 🍏🍊🍇🥥
- 10:20 - 12:00** Zajęcia z PŁYWANIA 🏊‍♀️ lub Zajęcia z TENISU 🎾🎾🎾 lub
KARATE 🥋 lub BOKS 🥊🥊 lub TANIEC 🕺🕺
- 12:00 - 13:00** Obiad (gorąca zupa+ sałatka + drugie danie) / Odpoczynek
Planszówki i zabawy we własnym zakresie pod okiem instruktorów
- 13:00 - 14:30** Zajęcia sportowe na świeżym powietrzu lub na sali: Turniej
PIŁKI NOŻNEJ ⚽ lub UNIHOKEJ 🏑 lub ŁUCZNICTWO
ROBIN HOOD 🏹 lub GRY ŚNIEŻNE ❄️🧊 lub POSZUKIWANIE
SKARBU 🌴🦜 lub ESCAPE ROOM 🇬🇧
- 14:30 - 14:45** Smacznie i zdrowo
Jogurty z ciasteczkami
- 14:45 - 15:00** BRAIN GYM EXERCISES
- 15:00 - 16:00** EKO EKSPERYMENT 🌱 lub EKO RĘKODZIEŁO lub LEGO
WORKSHOP lub QUIZ DOBRE ODŻYWIANIE 🍏
- 16:00** Koniec zajęć. Odbiór dzieci

GYM GENERATION WINTER CAMPS 2021

"DISCOVER THE JOY OF SPORTS"



DAY PROGRAM EXAMPLE

08:30 - 08:40	Meeting at GYM Generation
08:40 - 09:00	WARMING UP and stretching exercises
09:00 - 10:00	GYMNASTICS 🤸🏻‍♀️🤸🏻‍♀️
10:00 - 10:20	Tasty and healthy We make smoothie 🍏🍊🍇🥥
10:20 - 12:00	SWIMMING 🏊🏻 or TENNIS 🎾🎾🎾 or KARATE 🥋 or BOXING TRAINING 🥊🥊 or DANCE class 💃🕺
12:00 - 13:00	Lunch (hot soup + salad + second dish) / Rest Board games and games on their own under the supervision of instructors
13:00 - 14:30	Outdoor / indoor sports activities: FOOTBALL tournament ⚽ or FIELD HOCKEY 🏑 or ARCHERY Robin Hood 🏹 or SNOW GAMES ❄️🧊 or TREASURE HUNT 🏝️🦜 or ESCAPE ROOM 🇬🇧
14:30 - 14:45	Tasty and healthy Yogurts and biscuits
14:45 - 15:00	BRAIN GYM EXERCISES
15:00 - 16:00	ECO EXPERIMENT 🌱 or ECO ART & CRAFTS or LEGO WORKSHOP or QUIZ GOOD NUTRITION 🍏
16:00	End of classes. Collection of children