

GYM GENERATION PÓLKOLONIE ZIMOWE 2023

"ODKRYJ RADOŚĆ SPORTU"



DZIEŃ PRZYKŁADOWY

- 08:00 – 08:10** Zbiórka w GYM Generation
- 08:10 - 08:30** ROZGRZEWKA i ROZCIĄGANIE na Sali
- 08:30 - 09:30** GIMNASTYKA SPORTOWA GYM Generation 🤸🤸
- 09:30 - 10.00** Smacznie i zdrowo
Robimy kolorowe kanapeczki 🍞🧀 z warzywami 🍅🥒
- 10:00 - 11:30** Zajęcia z PŁYWANIA 🏊 lub Zajęcia z TENISU 🎾🎾🎾 lub
KARATE 🥋 lub BOKS 🥊🥊 lub TANIEC 🕺🕺 z
profesjonalnymi trenerami
- 11:30 – 12:00** FUN ENGLISH gry w języku Angielskim 🇬🇧
- 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 🏹
lub GRY ŚNIEŻNE ❄️🧊 lub LEKKOATLETYKA 🏃 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 2023

"DISCOVER THE JOY OF SPORTS"



DAY PROGRAM EXAMPLE

08:00 - 08:10	Meeting at GYM Generation
08:10 - 08:30	WARMING UP and stretching exercises
08:30 - 09:30	SPORT GYMNASTICS GYM Generation 🤸🤸
09:30 - 10:00	Tasty and healthy We do colourful toasts 🍞🧀 with cheese, ham & veggies 🍅🥦
10:00 - 11:30	SWIMMING 🏊 or TENNIS 🎾 or KARATE 🥋 or BOXING TRAINING 🥊 or DANCE class 🕺 with professional trainers
11:30 - 12:00	FUN ENGLISH sport games in English 🇬🇧
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