

# GYM GENERATION PÓLKOLONIE LETNIE "ODKRYJ RADOŚĆ SPORTU"



## DZIEŃ PRZYKŁADOWY DLA DZIECI 5-9 LAT

- 09:00 - 09:15** Zbiórka w GYM Generation
- 09:15 - 09:30** ROZGRZEWKA i ROZCIĄGANIE
- 09:30 - 10:30** GIMNASTYKA SPORTOWA GYM Generation 🤸‍♀️ 🤸‍♂️
- 10.30 - 10.50** Smacznie i zdrowo  
Robimy kolorowe kanapeczki 🍞 🧀 🍅 🥒 z warzywami 🍅 🥒
- 10:50 - 12:00** Zajęcia z PŁYWANIA 🏊‍♀️ lub Zajęcia z TENISU 🎾 🎾 🎾 lub  
KARATE 🥋 lub BOKS 🥊 lub TANIEC 🕺 🕺 z profesjonalnymi  
trenerami lub POSZUKIWANIE SKARBU 🦜 🦜
- 12:00 - 13:00** Obiad / Odpoczynek  
Planszówki i zabawy we własnym zakresie pod okiem  
instruktorów
- 13:00 - 13:30** AKTYWNE GRY, ŁAMIGŁÓWKI lub „FUN ENGLISH” SPORT  
GAMES 🇬🇧
- 13:30 - 15:00** Zajęcia sportowe na świeżym powietrzu: Turniej PIŁKI  
NOŻNEJ 🏐 lub gra w PIŁKĘ RĘCZNA 🏐 lub  
ŁUCZNICTWO 🏹 🏹 lub BADMINTON 🏸 lub  
LEKKOATLETYKA 🏃‍♀️
- 15:00 - 15:30** QUIZ - DOBRE ODŻYWIANIE i podwieczorek  
Jogurty i Muesli z jagodami i owocami 🥛 🍉 🍏 🍓 🍇
- 15:30 - 16:00** FIKOŁKI lub BRAIN GYM lub JOGA 🧘‍♀️
- 16:00- 17:00** WARSZTATY Z LEGO lub REKODZIEŁO
- 17:00** Koniec zajęć. Odbiór dzieci.