

GYM GENERATION PÓLKOLONIE LETNIE "ODKRYJ RADOŚĆ SPORTU"



DZIEŃ PRZYKŁADOWY DLA DZIECI 8-13 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 🕺 🕴️ lub
AKROBATYKA 🤸‍♀️ lub GRA NA ORIENTACJĘ 🗺️
z profesjonalnymi trenerami
- 12:00 - 13:00** Obiad / Odpoczynek
Planszówki i zabawy we własnym zakresie pod okiem instruktorów
- 13:00 - 14:40** Zajęcia sportowe na świeżym powietrzu: Turniej PIŁKI
NOŻNEJ ⚽ lub gra w PIŁKĘ RĘCZNĄ 🏐 lub
ŁUCZNICTWO 🏹 🏹 lub BADMINTON 🏸 lub
LEKKOATLETYKA 🏃‍♀️
- 14:40 - 15:30** ESCAPE ROOM in English 🇬🇧 i podwieczorek
Jogurty i Muesli z jagodami i owocami 🥛 🍉 🍏 🍓 🍇
- 15:30 - 16:00** ZAJĘCIA Z PIERWSZEJ POMOCY lub ZAJĘCIA Z
SAMOBRONY lub BRAIN GYM lub JOGA
- 16:00 - 17:00** EKSPERYMENTY 🌱 🧪 lub WARSZTATY Z LEGO
- 17:00** Koniec zajęć. Odbiór dzieci.