

# GYM GENERATION PÓLKOLONIE ZIMOWE 2024

## "ODKRYJ RADOŚĆ SPORTU"

### DZIEŃ PRZYKŁADOWY – DLA DZIECI 8-13 LAT



- 08:00 - 08:10** Zbiórka w GYM Generation
- 08:10 - 08:30** ROZGRZEWKA i ROZCIĄGANIE
- 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 (1 zajęcia każdego dnia tygodnia)
- 11:30 - 12:00** FUN ENGLISH gry w języku Angielskim 🇬🇧
- 12:00 - 13:30** Obiad (gorąca zupa+ sałatka + drugie danie) / Odpoczynek i czas wolny
- 13:30 - 14:40** Zajęcia sportowe na świeżym powietrzu lub na sali: Turniej PIŁKI NOŻNEJ ⚽ lub UNIHOKEJ 🏑 lub ŁUCZNICTWO 🏹 lub GRY ŚNIEŻNE ❄️🎮 lub LEKKOATLETYKA 🏃 lub AKROBATYKA 🤸 (różne sporty każdego dnia tygodnia)
- 14:40 - 15:30** ESCAPE ROOM in English🇬🇧 lub EKSPERYMENTY 🌱🧪 lub WARSZTATY Z LEGO i podwieczorek  
Jogurty i Muesli z jagodami i owocami 🥛🍉🍏🍓🫐
- 15:30 - 16:00** ZAJĘCIA Z PIERWSZEJ POMOCY 🚑 lub ZAJĘCIA Z SAMOOBRONY lub BRAIN GYM lub JOGA I MEDITACJA 🧘
- 16:00** Koniec zajęć. Odbiór dzieci