

PÓŁKOLONIE LETNIE "ODKRYJ RADOŚĆ SPORTU" 2025

DZIEŃ PRZYKŁADOWY DLA DZIECI 5-9 LAT

- 09:00 - 09:15 Zbiórka w GYM Generation
- 09:15 - 09:45 ROZGRZEWKĄ, ROZCIĄGANIE, GRY ZESPOŁOWE
- 09:45 - 10:45 GIMNASTYKA SPORTOWA
GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA
GIMNASTYKA AIRTRACK
NAUKA PRZEWROTÓW I STANIA NA GŁOWIE
- 10.45 - 11.00 **Smacznie i zdrowo** (różne przekąski każdego dnia tygodnia). Kanapeczki z serem, szynką i warzywami.
- 11:00 - 12:30 Zajęcia z PŁYWANIA **lub** Zajęcia z TENISU **lub** KARATE **lub** BOKS **lub** TANIEC z profesjonalnymi trenerami **lub** PIRACKI QUEST (1 zajęcia każdego dnia tygodnia)
- 12:30 - 13:30 Obiad / Odpoczynek
- 13:30 - 14:00 ZAJĘCIA Z PIERWSZEJ POMOCY **lub** „FUN ENGLISH” SPORTOWE GRY I ZABAWY
- 14:00 - 15:30 Zajęcia sportowe na świeżym powietrzu: Turniej PIŁKI NOŻNEJ **lub** gra w PIŁKĘ RĘCZNĄ **lub** ŁUCZNICTWO **lub** BADMINTON **lub** LEKKOATLETYKA **lub** ZABAWNE TURNIEJE (różne aktywności każdego dnia)
- 15:30 - 16:00 QUIZ - DOBRE ODŻYWIENIE i podwieczorek (różne przekąski każdego dnia tygodnia). Jogurty i Muesli z jagodami i owocami.
- 16:00 - 16:15 BRAIN GYM **lub** JOGA **lub** MEDITACJA
- 16:15- 17:00 WARSZTATY Z LEGO **lub** RĘKODZIEŁO
- 17:00 Koniec zajęć. Odbiór dzieci.