

# GYM GENERATION PÓŁKOLONIE LETNIE 2025

## "ODKRYJ RADOŚĆ SPORTU"

### DZIEŃ PRZYKŁADOWY DLA DZIECI 8-13 LAT

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