

# LATO W WARSZAWIE "ODKRYJ RADOŚĆ SPORTU" 2026

## 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 AKROBATYCZNA GIMNASTYKA AIRTRACK NAUKA PRZEWROTÓW I STANIA NA GŁOWIE
10.45 - 11.00	Przekąska
11:00 - 12:30	Zajęcia z PŁYWANIA <b>lub</b> Zajęcia z TENISU <b>lub</b> KARATE <b>lub</b> BOKS <b>lub</b> TANIEC z profesjonalnymi trenerami <b>lub</b> PIRACKI QUEST (1 zajęcia każdego dnia tygodnia)
12:30 - 14:00	Obiad w restauracji / Odpoczynek / Czas wolny
14:00 - 15:30	Zajęcia sportowe na świeżym powietrzu: 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)
15:30 - 16:00	ZAJĘCIA Z PIERWSZEJ POMOCY <b>lub</b> „FUN ENGLISH” <b>lub</b> BRAIN GYM <b>lub</b> JOGA
16:00 - 16:15	QUIZ - DOBRE ODŻYWIANIE i podwieczorek
16:15- 17:00	WARSZTATY Z LEGO <b>lub</b> RĘKODZIEŁO
17:00	Koniec zajęć. Odbiór dzieci.