

GYM GENERATION PÓŁKOLONIE LETNIE 2026

"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 AKROBACYKA GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA GIMNASTYKA AIRTRACK NAUKA SALTA I STANIA NA GŁOWIE
10.45 - 11.00	Przekąska
11:00 - 12:30	Zajęcia z PŁYWANIA lub Zajęcia z TENISU lub KARATE lub BOKS lub TANIEC z profesjonalnymi trenerami (1 zajęcia każdego dnia tygodnia)
12:30 - 13:30	Obiad w restauracji / Odpoczynek
13:30 - 15:00	Zajęcia sportowe na świeżym powietrzu: GRA ORIENTACJINA lub Turniej PIŁKI NOŻNEJ lub gra w PIŁKĘ RĘCZNĄ lub ŁUCZNICTWO lub BADMINTON lub LEKKOATLETYKA lub ZABAWNE TURNIEJE (różne aktywności każdego dnia)
15:00 - 16:00	SAMOOBRONA lub BRAIN GYM lub JOGA lub ZAJĘCIA Z PIERWSZEJ POMOCY lub „FUN ENGLISH” SPORTOWE GRY I ZABAWY
16:00 - 16:15	EKO QUIZ i podwieczorek
16:15- 17:00	WARSZTATY Z LEGO lub RĘKODZIEŁO
17:00	Koniec zajęć. Odbiór dzieci.