

**PLAN PÓLKOLONII SPORTOWE LATO 2022**  
**I TYDZIEŃ 11-15.07.2022r.**

DATA	GODZINA	I GRUPA	II GRUPA	III GRUPA	IV GRUPA	V GRUPA	VI GRUPA
<b>11.07.2022</b> <b>PONIEDZIALEK</b>	8.00-8.15	Zbiórka – hala Lega					
	8.15-9.15	Zapoznanie z obiektem Hala LEGA, zapoznanie z opiekunami, integracja w grupie - hala					
	9.30-10.00	II śniadanie – Restauracja Astra					
	10.00-11.00	piłka nożna boisko do gier małych	Sala fitness	squash	Tenis ziemny	Sztuczna murawa	Taekwondo s.walk (od 10:30) skate park
	11.30-12.30	squash	piłka nożna boisko do gier małych	Sala fitness/ Sztuczna murawa	Taekwondo s.walk/ skate park	Tenis ziemny	Stadion + LA
	13.00-14.00	hala/ sztuczna murawa	squash	piłka nożna boisko do gier małych	sztuczna murawa /hala	Taekwondo s.walk/ skate park	Tenis ziemny
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra					
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia					
<b>12.07.2022</b> <b>WTOREK</b>	8.00-8.15	Zbiórka					
	8.15-9.15	Poranny rozruch - hala					
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra					
	10.00-11.00	Tenis ziemny	bieżnia LA– stadion	Taekwondo s.walk (od 10:30) skate park	piłka nożna boisko do gier małych	Sala fitness	squash
	11.30-12.30	Taekwondo s.walk/ skate park	Tenis ziemny	Stadion + LA	squash	piłka nożna boisko do gier małych	Sala fitness/sztuczna murawa
	13.00-14.00	hala/sztuczna murawa	Taekwondo s.walk/ skate park	Tenis ziemny	Hala/bieżnia LA– stadion	squash	piłka nożna boisko do gier małych
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra					
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia					
<b>13.07.2022</b> <b>ŚRODA</b>	8.00-8.15	Zbiórka					
	8.15-9.15	Poranny rozruch - hala					
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra					
	10.00-11.30	Zajęcia sportowo-rekreacyjne: hala, plażowanie, figloraj, gry i zabawy - boisko do gier małych, stadion murawa + LA, squash, sala fitness, sala walk, tenis ziemny (3 korty)					
	12.00-13.00	GRA TERENOWA					
	13.00-14.00						
	14.00-15.00	Obiad					
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia					
<b>14.07.2022</b> <b>CZWARTEK</b>	8.00-8.15	Zbiórka					
	8.15-9.15	Poranny rozruch - hala					
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra					
	10.00-11.30	Zajęcia sportowo-rekreacyjne: squash, gry i zabawy - boisko do gier małych, figloraj, plażowanie, stadion – bieżnia LA, tenis stołowy, tenis ziemny (4 korty), basen (2 gr. po uzgodnieniu z kasą basenową/ratownikami), sala walk, sala fitness, hala (10:00-11:00)					
	12.00-14:00	Seans filmowy – ROK MG					
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra					
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia					
<b>15.07.2022</b> <b>PIĄTEK</b>	8.00-8.15	Zbiórka					
	8.15-9.15	Poranny rozruch - hala					
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra					
	10.00-11.30	niespodzianka					
	11.30-14.00	Zajęcia sportowo-rekreacyjne: squash, gry i zabawy - boisko do gier małych, sztuczna murawa - piłka nożna – mecz, figloraj, plażowanie, tenis stołowy, tenis ziemny (4 korty), sala walk, sala fitness, basen (10:00-11:30, 2 gr. po uzgodnieniu z kasą basenową/ratownikami), hala (10:00-11:00 i 12:30-16:00)					
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra					
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia					

