**PLAN PÓŁKOLONII SPORTOWE LATO 2022**

 **I TYDZIEŃ 25-29.07.2022r.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **GODZINA** | **I GRUPA** | **II GRUPA** | **III GRUPA** | **IV GRUPA** |
| **25.07.2022****PONIEDZIAŁEK** | 8.00-8.15 | Zbiórka – hala Lega |
| 8.15-9.15 | Zapoznanie z obiektem Hala LEGA, zapoznanie z opiekunami, integracja w grupie – sala fitness/ hol górny przy figloraju |
| 9.30-10.00 | II śniadanie – Restauracja Astra |
| 10.00-11.00 | piłka nożnaboisko do gier małych | squash | Taekwondos.walk (od 10:30)skate park | ścianka wspinaczkowa |
| 11.30-12.30 | squash | piłka nożnaboisko do gier małych | ścianka wspinaczkowa | Taekwondos.walk/ skate park |
| 13.00-14.00 | Hala/plażowanie | Hala/plażowanie | Sala walk/plażowanie | Stadion+LA/plażowanie |
| 14.00-15.00 | Obiad - Restauracja Astra |
| 15.00-16.00 | Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia |
| **26.07.2022****WTOREK** | 8.00-8.15 | Zbiórka |
| 8.15-9.15 | Poranny rozruch – sala fitness/sala walk/stadion LA/ boisko do gier małych |
| 9.30-10.00 | II śniadanie - Restauracja Astra |
| 10.00-11.00 | ścianka wspinaczkowa | Taekwondos.walk/ skate park | squash | piłka nożnaboisko do gier małych |
| 11.30-12.30 | Taekwondos.walk/ skate park | ścianka wspinaczkowa | piłka nożnaboisko do gier małych | squash |
| 13.00-14.00 | Sala fitness/plażowanie | Stadion+LA/plażowanie | hala/plażowanie | hala/plażowanie |
| 14.00-15.00 | Obiad - Restauracja Astra |
| 15.00-16.00 | Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia |
| **27.07.2022****ŚRODA** | 8.00-8.15 | Zbiórka |
| 8.15-9.15 | Poranny rozruch - sala fitness/sala walk/stadion LA/ boisko do gier małych |
| 9.30-10.00 | II śniadanie - Restauracja Astra |
| 10.00-12.00 | Zajęcia sportowo-rekreacyjne: plażowanie, figloraj, gry i zabawy - boisko do gier małych, stadion – bieżnia LA, squash, sala fitness, sala walk, tenis stołowy, basen (2 gr. na 1 h po uzgodnieniu z kasą basenową/ratownikami), skate park |
| 12.00-13.00 | GRA TERENOWA |
| 13.00-14.00 |
| 14.00-15.00 | Obiad – Restauracja Astra |
| 15.00-16.00 | Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia |
| **28.07.2022****CZWARTEK** | 8.00-8.15 | Zbiórka |
| 8.15-9.15 | Poranny rozruch - sala fitness/sala walk/stadion LA/ boisko do gier małych |
| 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, basen (2 gr. na 1 h po uzgodnieniu z kasą basenową/ratownikami), sala walk, sala fitness, skate park |
| 12.00-14:00 | Seans filmowy – ROK MG |
| 14.00-15.00 | Obiad - Restauracja Astra |
| 15.00-16.00 | Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia |
| **29.07.2022****PIĄTEK** | 8.00-8.15 | Zbiórka |
| 8.15-9.15 | Poranny rozruch - sala fitness/sala walk/stadion LA/ boisko do gier małych |
| 9.30-10.00 | II śniadanie - Restauracja Astra |
| 10.00-11.30 | Zajęcia sportowo-rekreacyjne: squash, gry i zabawy - boisko do gier małych, stadion – bieżnia LA, figloraj, plażowanie, tenis stołowy, tenis ziemny (4 korty), sala walk, sala fitness, basen (2 gr. na 1 h po uzgodnieniu z kasą basenową/ratownikami), skate park | niespodzianka |
| 11.30-14.00 |
| 14.00-15.00 | Obiad - Restauracja Astra |
| 15.00-16.00 | Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia |