**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 nożna  boisko do gier małych | squash | Taekwondo  s.walk  (od 10:30)  skate park | ścianka wspinaczkowa |
| 11.30-12.30 | squash | piłka nożna  boisko do gier małych | ścianka wspinaczkowa | Taekwondo  s.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 | Taekwondo  s.walk/ skate park | squash | piłka nożna  boisko do gier małych |
| 11.30-12.30 | Taekwondo  s.walk/ skate park | ścianka wspinaczkowa | piłka nożna  boisko 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 | | | |