**PLAN PÓŁKOLONII SPORTOWE LATO 2022**

**II TYDZIEŃ 01-05.08.2022r.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **GODZINA** | **I GRUPA** | **II GRUPA** | **III GRUPA** | **IV GRUPA** |
| **01.08.2022**  **PONIEDZIAŁEK** | 8.00-8.15 | Zbiórka – hala Lega | | | |
| 8.15-9.15 | Poranny rozruch - hala | | | |
| 9.30-10.00 | II śniadanie – Restauracja Astra | | | |
| 10.00-11.00 | ZUMBA  Hol dolny | Pływalnia/  plażowanie | Windsurfing/  deska SUP | sala fitness |
| 11.30-12.30 | Hala  12:00-13:00 | ZUMBA  Hol dolny | Tenis ziemny  12:00-13:00 | Windsurfing/  deska SUP |
| 13.00-14.00 | Pływalnia/  plażowanie | Hala  13:00-14:00 | Pływalnia/  plażowanie | Tenis ziemny  13:00-14:00 |
| 14.00-15.00 | Obiad - Restauracja Astra | | | |
| 15.00-16.00 | Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia | | | |
| **02.08.2022**  **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 | stadion - bieżnia LA/sala fitness | Windsurfing/  deska SUP | boisko do gier małych/sala fitness | ZUMBA  Hol dolny |
| 11.30-12.30 | Windsurfing/  deska SUP | Tenis ziemny  12:00-13:00 | ZUMBA  Hol dolny | Pływalnia/  plażowanie |
| 13.00-14.00 | Tenis ziemny  13:00-14:00 | sala fitness | Sala walk | stadion - bieżnia LA |
| 14.00-15.00 | Obiad - Restauracja Astra | | | |
| 15.00-16.00 | Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia | | | |
| **03.08.2022**  **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 | | | |
| 10.00-14.00 | LOKALNA WYCIECZKA | | | |
| 14.00-15.00 | Obiad - Restauracja Astra | | | |
| 15.00-16.00 | Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia | | | |
| **04.08.2022**  **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, stadion - bieżnia LA, figloraj, plażowanie, pływalnie (2 gr. na 1 h po uzgodnieniu z kasą basenową/ratownikami), tenis stołowy, 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 | | | |
| **05.08.2022**  **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 | | | |
| 10.00-12.30 | Zajęcia sportowo-rekreacyjne: squash, gry i zabawy - boisko do gier małych,  stadion – bieżnia LA, figloraj, skate park, plażowanie, tenis stołowy, pływalnia (2 gr. na 1 h po uzgodnieniu z kasą basenową/ratownikami),  sala walk, sala fitness | | | |
| 13.00-16.00 | Zakończenie turnusu – pole namiotowe/boisko do gier małych/ hol dolny  - gry i zabawy  - dmuchańce  - rozdanie dyplomów i upominków  - obiad (+ognisko) | | | |