

**ZIMOWISKO Z MOSiR OLECKO - FERIE NA SPORTOWO 2023**  
**TYGODNIOWY PLAN 30.01-3.02.2023**

DATA	GODZINA	I GRUPA	II GRUPA	III GRUPA	IV GRUPA
PONIEDZIAŁEK 30.01.2023	8.00-8.15	Zbiórka – Hala Lega			
	8.15-9.15	Zapoznanie z obiektem Hala Lega, zapoznanie opiekunów, integracja w grupie – hala			
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra			
	10.00-11.00	Tenis ziemny (hala)	Trampoliny (sala fitness)	Tenis stołowy	Unihokej (hala)
	11.30-12.30	Trampoliny (sala fitness)	Tenis ziemny (hala)	Unihokej (hala)	Zajęcia relaksacyjne (sala walk)
	13.00-14.00	Ścianka wspinaczkowa	Tenis stołowy	Zajęcia relaksacyjne (sala walk)	squash
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra			
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach			
WTOREK 31.01.2023	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	Zajęcia relaksacyjne (sala walk)	Unihokej (hala)	<b>WYCIECZKA</b> wyjazd – 11:00 Kulig, tubing, ognisko, zabawy, zwierzęta (alpaki, konie, kozy, owce, osiołek) - 11:30 – 14:30 powrót – 14:30	
	11.30-12.30	Unihokej (hala)	Zajęcia relaksacyjne (sala walk)		
	13.00-14.00	Tenis stołowy	Ścianka wspinaczkowa		
	14.00-15:00	Obiad – Restauracja Astra			
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach			
ŚRODA 01.02.2023	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	<b>WYCIECZKA</b> wyjazd – 11:00 Kulig, tubing, ognisko, zabawy, zwierzęta (alpaki, konie, kozy, owce, osiołek) - 11:30 – 14:30 powrót – 14:30		ływalnia	Trampoliny (sala fitness)
	11.30-12.30			Trampoliny (sala fitness)	ływania
	13.00-14.00			Ścianka wspinaczkowa	Tenis stołowy
	14.00-15.00			Obiad - Restauracja Astra	
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach			
CZWARTEK 02.02.2023	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	ływalnia	Squash	Zajęcia rekreacyjne (s. fitness/s.walk) zabawy na powietrzu	Zajęcia rekreacyjne (s. fitness/s.walk) zabawy na powietrzu
	11.30-12.30	Zajęcia rekreacyjne (s. fitness/s.walk) zabawy na powietrzu	ływalnia	Squash	Tenis ziemny (hala)
	13.00-14.00	Squash	Zajęcia rekreacyjne (s. fitness/s.walk) zabawy na powietrzu	Tenis ziemny (hala)	Ścianka wspinaczkowa
	14.30-15.00	Obiad - Restauracja Astra			
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach			
PIĄTEK 03.02.2023	8.00-8.15	Zbiórka – Hala Lega			
	8.15-9.00	II śniadanie - Restauracja Astra			
	9.00-11.00	Seans filmowy – kino ROK MG			
	11.00-14.15	ZAKOŃCZENIE ZIMOWISKA – dmuchańce, gry i zabawy, rozdanie upominków - hala			
	14.30-15.15	Obiad - Restauracja Astra			
	15.15 – 16.00	Zabawy integracyjne			