

PLAN PÓLKOLONII SPORTOWE LATO 2024
I TURNUS: 1 tydzień 24-28.06.2024

DZIEŃ	GODZINA	I GRUPA	II GRUPA	III GRUPA
PONIEDZIAŁEK	8.00-8.15	Zbiórka – hala Lega		
	8.15-9.15	Zapoznanie z opiekunami, z obiektem, integracja w grupie – hala sportowa		
	9.30-10.00	II śniadanie – Restauracja Astra		
	10.00-11.00	Warsztaty Kreatywne Hol górny/pole namiot. Z OKS/DDS: 10:00-11:30	Taekwondo Sala walk/Podwórko Godz. 10:30	Zajęcia rekreacyjne boisko do gier/ sala fitness
	11.30-12.30	Zajęcia rekreacyjne boisko do gier/ sala fitness	Warsztaty Kreatywne Hol górny/pole namiot. Z OKS/DDS: 11:30-13:00	Taekwondo Sala walk/podwórko Godz. 11:30
	13.00-14.00	Taekwondo Sala walk/Podwórko Godz. 12:30	Zajęcia rekreacyjne boisko do gier/ sala fitness	Tenis stołowy Hol dolny
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra		
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia		
WTOREK	8.00-8.15	Zbiórka		
	8.15-9.15	Poranny rozruch – podwórko/hala/sala fitness/sala walk/hol dolny/hol górny		
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra		
	10.00-11.00	tenis ziemny korty tenisowe	Pływanie basen	Warsztaty Kreatywne Hol górny/pole namiot. Z OKS/DDS: 10:00-11:30
	11.30-13.00	Tenis stołowy Hol dolny	tenis ziemny korty tenisowe	Pływanie basen
	13.00-14.00	Pływanie basen	Tenis stołowy Hol dolny	tenis ziemny korty tenisowe
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra		
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia		
ŚRODA	8.00-8.15	Zbiórka		
	8.15-9.15	Poranny rozruch – podwórko/hala/sala fitness/sala walk/hol dolny/hol górny		
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra		
	10.00-14.00	wyjazd z Olecka - hala Lega godz. 10:00 Lekcja WF w Movement Arena Suwałki (skarpetki antypoślizgowe) - 11:00-13:00 <ul style="list-style-type: none"> • Profesjonalna opieka trenerska • Ciekawy program zajęć obejmujący różne strefy naszego parku • Doskonała integracja grupy • Zróżnicowany poziom trudności zadań podczas zabaw wyjazd z Suwałk po 13:00		
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra		
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia		
CZWARTEK	8.00-8.15	Zbiórka		
	8.15-9.15	Poranny rozruch – podwórko/hala/sala fitness/sala walk/hol dolny/hol górny		
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra		
	10.00-11:00	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ hol górny/dolny, sala walk	Gry i zabawy hol górny/dolny podwórko	Plażowanie Plaża miejska „Skocznia”
	11.30-12:30	Gry i zabawy hol górny/dolny podwórko	Plażowanie Plaża miejska „Skocznia”	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ hol górny/dolny, sala walk
	13.00-14.00	Plażowanie Plaża miejska „Skocznia”	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ zajęcia w terenie hol górny/dolny, sala walk	Gry i zabawy hol górny/dolny podwórko
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra		
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia		
PIĄTEK	8.00-8.15	Zbiórka		
	8.15-9.15	Poranny rozruch – podwórko/hala/sala fitness/sala walk/hol dolny/hol górny		
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra		
	10.00-11.00	Do wyboru grupy: tenis stołowy, plażowanie, zajęcia rekreacyjne, squash, figlora, gry i zabawy, gry planszowe, zajęcia plastyczne, sala walk, basen		
	11:00-14:00	Olimpiada Sportowa + Bitwa Wodna Stadion/Hala (przy niesprzyjającej pogodzie)		
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra		
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia		

PLAN PÓLKOLONII SPORTOWE LATO 2024

I TURNUS: 2 tydzień 1-5.07.2024

DATA	GODZINA	I GRUPA	II GRUPA	III GRUPA
PONIEDZIAŁEK	8.00-8.15	Zbiórka – hala Lega		
	8.15-9.15	Poranny rozruch – podwórko/sala fitness/sala walk		
	9.30-10.00	II śniadanie – Restauracja Astra		
	10.00-11.00	Zajęcia językowe Podwórko/hol górny/ sala fitness	Tenis stołowy Hol dolny	Pływanie basen
	11.30-12.30	Pływanie basen	Zajęcia językowe Podwórko/hol górny/ sala fitness	Tenis stołowy Hol dolny
	13.00-14.00	Tenis stołowy Hol dolny	Pływanie basen	Zajęcia językowe Podwórko/hol górny/ sala fitness
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra		
15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia			
WTOREK	8.00-8.15	Zbiórka		
	8.15-9.15	Poranny rozruch – podwórko/ hala/sala fitness/sala walk		
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra		
	10.00-11.30	Do wyboru grupy: tenis stołowy, plażowanie, zajęcia rekreacyjne, squash, figloraj, gry i zabawy, gry planszowe, zajęcia plastyczne, sala walk, basen		
	11.30-14.00	seans filmowy + popcorn karaoke strzelnica/sala walk/hol przy hali walk		
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra		
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia		
ŚRODA	8.00-8.15	Zbiórka		
	8.15-9.15	Poranny rozruch – podwórko/sala fitness/sala walk		
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra		
	10.00-11.00	przejażdżka na bananie Zajęcia rekreacyjne		
	11.00-12.00	Plażowanie		
	12.00-13.00	Windsurfing „Skocznia”\”Dzika plaża” I grupa – 11:00-12:00		
	13.00-14.00	II grupa – 12:00-13:00 III grupa – 13:00-14:00		
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra		
15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia			
CZWARTEK	8.00-8.15	Zbiórka		
	8.15-9.15	Poranny rozruch – podwórko/ hala/sala fitness/sala walk		
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra		
	10.00-12.00	Do wyboru grupy: tenis stołowy, plażowanie, zajęcia rekreacyjne, squash, figloraj, gry i zabawy, gry planszowe, zajęcia plastyczne, sala walk, basen		
	12.00-14.30	wielkie bańki mydlane, tory przeszkód, wielkie malowanie, dmuchaniec, gry i zabawy ognisko + obiad z Restauracji Astra pole namiotowe		
14.30-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia			
PIĄTEK	8.00-8.15	Zbiórka		
	8.15-9.15	Poranny rozruch – podwórko /sala fitness/sala walk		
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra		
	10.00-12.00	Gra terenowa		
	12:30-14:00	Zakończenie półkolonii Występy grup, pokaz talentów, wspólne tańce/zabawy hala 13.00-14.30/sala fitness/hol górny/pole namiotowe		
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra		
15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie półkolonii, pożegnanie			