

**PLAN PÓŁKOLONII SPORTOWE LATO 2024**  
**II TURNUS: 1 tydzień 8-12.07.2024**

DZIEŃ	GODZINA	I GRUPA	II GRUPA	III GRUPA	IV GRUPA	V 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. 10:00-11:30	Tenis stołowy Hol dolny	Zajęcia rekreacyjne boisko do gier/ sala fitness	Gry i zabawy Podwórko/ hol górny-dolny	Taekwondo Sala walk/ podwórko Godz. 10:00
	11.30-12.30	Gry i zabawy Podwórko/ hol górny-dolny	Warsztaty Kreatywne Hol górny/pole namiot. 11:30-13:00	Gry i zabawy Podwórko/ hol górny-dolny	Taekwondo Sala walk/ podwórko Godz. 11:00	Zajęcia rekreacyjne boisko do gier/ sala fitness
	13.00-14.00	Tenis stołowy Hol dolny	Gry i zabawy Podwórko/ hol górny-dolny	Taekwondo Sala walk/ podwórko Godz. 12:00	Zajęcia rekreacyjne boisko do gier/ sala fitness	tenis ziemny korty tenisowe
	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	Zajęcia rekreacyjne boisko do gier/ sala fitness	Taekwondo Sala walk/ podwórko Godz. 10:00	Warsztaty Kreatywne Hol górny/pole namiot. 10:00-11:15	Tenis stołowy Hol dolny	Gry i zabawy Podwórko/ hol górny-dolny
	11.30-13.00	Taekwondo Sala walk/ podwórko Godz. 11:00	Pływanie basen	tenis ziemny korty tenisowe godz. 12:00	Warsztaty Kreatywne Hol górny/pole namiot. 11:15-12:45	Tenis stołowy Hol dolny
	13.00-14.00	Pływanie basen	Zajęcia rekreacyjne boisko do gier/ sala fitness	Tenis stołowy Hol dolny	tenis ziemny korty tenisowe godz. 12:30	Warsztaty Kreatywne Hol górny/pole namiot. 12:45- 14:00
	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 <b>Lekcja WF w Movement Arena Suwałki (skarpetki antypoślizgowe) - 11:00-13:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesjonalna opieka trenerska</li> <li>• Ciekawy program zajęć obejmujący różne strefy naszego parku</li> <li>• Doskonała integracja grupy</li> <li>• Zróżnicowany poziom trudności zadań podczas zabaw</li> </ul> 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/ zajęcia w terenie hol górny/dolny, sala walk	Plażowanie Plaża miejska „Skocznia”	Plażowanie Plaża miejska „Skocznia”	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ zajęcia w terenie	Pływanie basen
	11.30-12:30	tenis ziemny korty tenisowe	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ zajęcia w terenie hol górny/dolny, sala walk	Pływanie basen	Plażowanie Plaża miejska „Skocznia”	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ zajęcia w terenie hol górny/dolny, sala walk
	13.00-14.00	Plażowanie Plaża miejska „Skocznia”	tenis ziemny korty tenisowe	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ zajęcia w terenie hol górny/dolny, sala walk	Pływanie basen	Plażowanie Plaża miejska „Skocznia”
	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				
	10.00-11.30	Do wyboru grupy: tenis stołowy, plażowanie, zajęcia rekreacyjne, squash, figlory, gry i zabawy, gry planszowe, zajęcia plastyczne, sala walk, basen				
	11:30-14:00	<b>Olimpiada Sportowa + Bitwa Wodna</b> Stadion(12:00-14:30)/Hala (11:30-14:00)				
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra				
15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia					

PLAN PÓLKOLONII SPORTOWE LATO 2024

II TURNUS: 2 tydzień 15-19.07.2024

DATA	GODZINA	I GRUPA	II GRUPA	III GRUPA	IV GRUPA	V GRUPA
PONIEDZIAŁEK	8.00-8.15	Zbiórka – hala Lega				
	8.15-9.15	Poranny rozruch – podwórko/hala/sala fitness/sala walk				
	9.30-10.00	II śniadanie – Restauracja Astra				
	10:15-11:00	Zajęcia językowe podwórko/hol górny, sala fitness	Zajęcia w terenie	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ hol górny/dolny, sala walk	Pływanie basen	Tenis stołowy Hol dolny
	11:00-11:45	Tenis stołowy Hol dolny	Zajęcia językowe Podwórko/ hol górny/ sala fitness	Zajęcia w terenie	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ hol górny/dolny, sala walk	Pływanie basen
	11:45-12:30	Pływanie basen	Tenis stołowy Hol dolny	Zajęcia językowe Podwórko/ hol górny/ sala fitness	Zajęcia w terenie	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ hol górny/dolny, sala walk
	12:30-13:15	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ hol górny/dolny, sala walk	Pływanie basen	Tenis stołowy Hol dolny	Zajęcia językowe Podwórko/ hol górny/ sala fitness	Zajęcia w terenie
	13:15-14:00	Zajęcia w terenie	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ hol górny/dolny, sala walk	Pływanie basen	Tenis stołowy Hol dolny	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, figlorał, gry i zabawy, gry planszowe, zajęcia plastyczne, sala walk, basen			Warsztaty profilaktyka uzależnień	
	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/hala/sala fitness/sala walk				
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra				
	10.00-11.00	przejażdżka na bananie				
	11.00-12.00	ośrodek „Skarpa” Zajęcia rekreacyjne				
	12.00-13.00	Plażowanie Windsurfing				
	13.00-14.00	„Skocznia”\”Dzika plaża” w godz. 10:00-10:45, 10:45-11:30,11:30-12:15, 12:15-13:00, 13-13:45				
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	Warsztaty profilaktyka uzależnień			Do wyboru grupy: tenis stołowy, plażowanie, zajęcia rekreacyjne, squash, figlorał, 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/hala /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 sala fitness/hol górny/pole namiotowe				
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra				
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie półkolonii, pożegnanie				