

PLAN PÓŁKOLONII SPORTOWE LATO 2024
III TURNUS: 1 tydzień 22.07-2.08.2024

DZIEŃ	GODZINA	I GRUPA	II GRUPA	III GRUPA	IV 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	Taekwondo Sala walk/podwórko Od godz. 10:30
	11.30-12.30	Zajęcia rekreacyjne boisko do gier/ sala fitness	Warsztaty Kreatywne Hol górny/pole namiot. 11:30-13:00	Taekwondo Sala walk/ podwórko	Gry i zabawy Podwórko/ Sala fitness
	13.00-14.00	Tenis stołowy Hol dolny	Zajęcia rekreacyjne boisko do gier/ sala fitness, sala walk	Gry i zabawy Podwórko/ Sala fitness	Zajęcia rekreacyjne boisko do gier/ sala fitness, sala walk
	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	Taekwondo Sala walk/ podwórko Od godz. 10:30	Pływanie basen	Warsztaty Kreatywne Hol górny/pole namiot. 10:00-11:30	tenis ziemny korty tenisowe Od godz. 10:30
	11.30-13.00	Gry i zabawy Podwórko/ Sala fitness	Taekwondo Sala walk/podwórko	tenis ziemny korty tenisowe	Warsztaty Kreatywne Hol górny/pole namiot. 11:30-13:00
	13.00-14.00	Pływanie basen	Gry i zabawy Podwórko/ Sala fitness	Plażowanie Plaża miejska „Skocznia	Tenis stołowy Hol dolny
	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 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	Plażowanie Plaża miejska „Skocznia	tenis ziemny korty tenisowe	Tenis stołowy Hol dolny	Pływanie basen
	11.30-12.30	tenis ziemny korty tenisowe	Plażowanie Plaża miejska „Skocznia	Pływanie basen	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ hol górny/dolny, sala walk
	13.00-14.00	zajęcia w terenie	zajęcia w terenie	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ hol górny/dolny, sala walk	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, figloraj, gry i zabawy, gry planszowe, zajęcia plastyczne, sala walk, basen, sala fitness			
	11.30-14:00	Olimpiada Sportowa + Bitwa Wodna 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 PÓŁKOLONII SPORTOWE LATO 2024

III TURNUS: 2 tydzień 22.07-02.08.2024

DATA	GODZINA	I GRUPA	II GRUPA	III GRUPA	IV 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			
	10.00-11.00	Zajęcia językowe Podwórko/hol górny/ sala fitness	Tenis stołowy Hol dolny	Pływanie basen	zajęcia w terenie
	11.00-12.00	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ hol górny/dolny, sala walk	Zajęcia językowe Podwórko/hol górny/ sala fitness	Tenis stołowy Hol dolny	Pływanie basen
	12.00-13.00	Pływanie basen	Zajęcia plastyczne/ Gry planszowe/ hol górny/dolny, sala walk	Zajęcia językowe Podwórko/hol górny/ sala fitness	Tenis stołowy Hol dolny
	13.00-14.00	Tenis stołowy Hol dolny	Pływanie basen	zajęcia w terenie	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, figlora, gry i zabawy, gry planszowe, zajęcia plastyczne, sala walk, basen, sala fitness		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 ośrodek „Skarpa”			
	11.00-12.00	Zajęcia rekreacyjne			
	12.00-13.00	Plażowanie			
	13.00-14.00	Windsurfing „Skocznia”\”Dzika plaża” I grupa – 10:00-11:00, II grupa – 11:00-12:00, III grupa – 12:00-13:00, IV 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	Warsztaty profilaktyka uzależnień		Do wyboru grupy: tenis stołowy, plażowanie, zajęcia rekreacyjne, squash, figlora, 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 Hala (12:00-14:00) sala fitness/hol górny/pole namiotowe			
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra			
15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie półkolonii, pożegnanie				