

PLAN PÓŁKOLONII SPORTOWE LATO 2025
I TURNUS: 1 tydzień 30.06-4.07.2025

DZIEŃ	GODZINA	I GRUPA	II GRUPA	III GRUPA	IV GRUPA
PONIEDZIAŁEK 30.06	8.00-8.15	Zbiórka – hala Lega			
	8.15-9.15	Zapoznanie z opiekunami, z obiektem, integracja w grupie – hol górny przy figloraju			
	9.30-10.00	II śniadanie – Restauracja Astra			
	10.00-11.00	WARSZTATY KREATYWNE MAGNESY Hol górny	TENIS STOŁOWY Hol dolny	ZAJĘCIA REKREACYJNE boisko do gier/ sala walk	JOGA sala fitness/podwórko
	11.00-12.00	ZAJĘCIA REKREACYJNE boisko do gier/sala walk	WARSZTATY KREATYWNE MAGNESY Hol górny	JOGA sala fitness/podwórko	GRY I ZABAWY Podwórko/sala walk
	12.00-13.00	TENIS STOŁOWY Hol dolny	JOGA sala fitness/podwórko	EKO WARSZTATY Hol górny	ZAJĘCIA REKREACYJNE boisko do gier/ sala walk
	13.00-14.00	JOGA sala fitness/podwórko	ZAJĘCIA REKREACYJNE boisko do gier/sala walk	GRY I ZABAWY Podwórko/ sala walk	EKO WARSZTATY Hol górny
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra			
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia			
WTOREK 1.07	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	TRAMPOLINY sala fitness	PŁYWANIE basen	WARSZTATY KREATYWNE MAGNESY Hol górny	QUEST Park/hala Lega
	11.00-12.00	PŁYWANIE basen	TRAMPOLINY sala fitness	QUEST Park/hala Lega	WARSZTATY KREATYWNE MAGNESY Hol górny
	12.00-13.00	GRY I ZABAWY Podwórko/ sala walk	QUEST Park/hala Lega	PŁYWANIE basen	TENIS STOŁOWY Hol dolny
	13.00-14.00	QUEST Park/hala Lega	GRY I ZABAWY Podwórko/ sala walk	TENIS STOŁOWY Hol dolny	PŁYWANIE basen
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra			
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia			
ŚRODA 2.07	8.00-8.15	Zbiórka			
	8.15-9.15	Poranny rozruch – podwórko/sala fitness/sala walk			
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra			
	10.00-14.00	WOJSKOWA PRZYGODA - ZWIEDZANIE KOSZAR 10:00-12:00 grupy I i II		SAMOOBRONA 11:00-12:00 grupy III i IV Sala fitness	
		SAMOOBRONA 12:00-13:00 grupy I i II Sala fitness		WOJSKOWA PRZYGODA - ZWIEDZANIE KOSZAR 12:00-14:00 grupy III i IV	
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra			
15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia				

CZWARTEK 3.07	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	PŁYWANIE basen	EKO WARSZTATY Hol górny	TRAMPOLINY sala fitness	ĆWICZENIE DO WYSTĘPU hol górny/dolny sala walk
	11.00-12.00	EKO WARSZTATY Hol górny	PŁYWANIE basen	ĆWICZENIE DO WYSTĘPU hol górny/dolny sala walk	TRAMPOLINY sala fitness
	12.00-13.00	ĆWICZENIE DO WYSTĘPU hol górny/dolny sala walk/fitness	ZAJĘCIA REKREACYJNE w terenie	PŁYWANIE basen	ZAJĘCIA REKREACYJNE w terenie
	13.00-14.00	ZAJĘCIA REKREACYJNE w terenie	ĆWICZENIE DO WYSTĘPU hol górny/dolny sala walk/fitness	ZAJĘCIA REKREACYJNE w terenie	PŁYWANIE basen
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra			
PIĄTEK 4.07	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia			
	8.00-8.15	Zbiórka			
	8.15-9.15	Poranny rozruch – podwórko/sala fitness/sala walk			
	9.30-10.00	II śniadanie - Restauracja Astra			
	10.00-11.30	Do wyboru grupy: tenis stołowy, plażowanie, zajęcia rekreacyjne, squash, figloraj, gry i zabawy, gry planszowe, zajęcia plastyczne, sala fitness			
	11:30-14:00	SEANS FILMOWY sala walk			
	14.00-15.00	Obiad - Restauracja Astra			
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia			