

PLAN PÓŁKOLONII SPORTOWE LATO 2025
II TURNUS: 1 tydzień 14-18.07.2025

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 MAGNESY Hol górny	ZAJĘCIA REKREACYJNE boisko do gier/ sala walk	GRY I ZABAWY Podwórko/sala walk	GRY INTEGRACYJNE Sala fitness/podwórko	TENIS STOŁOWY Hol dolny
	11.30-12.30	GRY I ZABAWY Podwórko/sala walk	WARSZTATY KREATYWNE MAGNESY Hol górny	ZAJĘCIA REKREACYJNE boisko do gier/ sala walk	TENIS STOŁOWY Hol dolny	ZAJĘCIA SPORTOWE 1 sektor hali 12.00
	13.00-14.00	ZAJĘCIA SPORTOWE 1 sektor hali	GRY I ZABAWY Podwórko/sala walk	WARSZTATY KREATYWNE MAGNESY Hol górny	ZAJĘCIA SPORTOWE 1 sektor hali	GRY INTEGRACYJNE Sala fitness/podwórko
	14.30-15.00	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				
	10.00-10.45	TRAMPOLINY sala fitness godz. 10:00	TENIS STOŁOWY Hol dolny	ZAJĘCIA PLASTYCZNE hol górny/dolny	ZAJĘCIA REKREACYJNE boisko do gier/ sala walk	QUEST Park/hala Lega 10:00-10:45
	10:45-11:30	PŁYWANIE Basen 11:00	TRAMPOLINY sala fitness godz. 11:00	TENIS STOŁOWY Hol dolny	QUEST Park/hala Lega 10:45-11:30	WARSZTATY KREATYWNE MAGNESY Hol górny
	11:30-12:15	TENIS STOŁOWY Hol dolny	PŁYWANIE Basen 12:00	QUEST Park/hala Lega 11:30-12:15	WARSZTATY KREATYWNE MAGNESY Hol górny	ZAJĘCIA REKREACYJNE boisko do gier/ sala walk
	12:15-13:00	ZAJĘCIA REKREACYJNE boisko do gier/ sala walk	QUEST Park/hala Lega 12:15-13:00	PŁYWANIE Basen 13:00	ĆWICZENIE DO WYSTĘPU hol górny/dolny sala walk/fitness	ZAJĘCIA PLASTYCZNE hol górny/dolny
	13:00-13:45	QUEST Park/hala Lega 13:00-13:45	ZAJĘCIA SPORTOWE 1 sektor hali 13.30	ZAJĘCIA SPORTOWE 1 sektor hali 13.30	ZAJĘCIA PLASTYCZNE hol górny/dolny	ĆWICZENIE DO WYSTĘPU hol górny/dolny sala walk/fitness
	14.30-15.00	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	WOJSKOWA PRZYGODA ZWIEDZANIE KOSZAR 10:00-12:00 grupy I i II		SEANS FILMOWY 10:00-12:00 Sala walk		
		SEANS FILMOWY 12:00-14:00 Sala walk		WOJSKOWA PRZYGODA ZWIEDZANIE KOSZAR 12:00-14:00 grupy III i IV, V		
	14.30-15.00	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	ĆWICZENIE DO WYSTĘPU hol górny/dolny sala walk	SQUASH Kort do squasha	TRAMPOLINY sala fitness godz. 10:00	PLANSZÓWKI Hol górny	WODNE SZALEŃSTWO
	11.30-12:30	PLANSZÓWKI Hol górny	ĆWICZENIE DO WYSTĘPU hol górny/dolny sala walk	SQUASH Kort do squasha	TRAMPOLINY sala fitness godz. 11:00	PŁYWANIE Basen
	13.00-14.00	SQUASH Kort do squasha	GRY INTEGRACYJNE Sala fitness/sala walk/podwórko	ĆWICZENIE DO WYSTĘPU hol górny/dolny sala walk/fitness	WODNE SZALEŃSTWO	PLANSZÓWKI Hol górny
	14.30-15.00	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				
	10.00-10.45	JOGA Sala fitness 10:00-10:45	ZAJĘCIA PLASTYCZNE hol górny/dolny	GRY INTEGRACYJNE sala walk/podwórko	GRY I ZABAWY Podwórko/sala walk	EKO WARSZTATY Hol górny
	10:45-11:30	ZAJĘCIA PLASTYCZNE hol górny/dolny	JOGA Sala fitness 10:45-11:30	WODNE SZALEŃSTWO	EKO WARSZTATY Hol górny	PŁYWANIE basen
	11:30-12:15	WODNE SZALEŃSTWO	EKO WARSZTATY Hol górny	JOGA Sala fitness 11:30-12:15	PŁYWANIE basen	GRY I ZABAWY Podwórko/sala walk
	12:15-13:00	EKO WARSZTATY Hol górny	WODNE SZALEŃSTWO	PLANSZÓWKI Hol górny	JOGA Sala fitness 12:15-13:00	SQUASH Kort do squasha
	13:00-13:45	GRY INTEGRACYJNE sala walk/podwórko	PLANSZÓWKI Hol górny	EKO WARSZTATY Hol górny	SQUASH Kort do squasha	JOGA Sala fitness 13:00-13:45
	14.30-15.00	Obiad - Restauracja Astra				
	15.00-16.00	Zajęcia w grupach – podsumowanie dnia				