

# PLAN PÓŁKOLONII SPORTOWE LATO 2026

I TURNUS: 2 TYDZIEŃ 6-10.07.2026

| DATA         | GODZINA     | I GRUPA                                                                                                      | II GRUPA                                                                  | III GRUPA                                                                 | IV GRUPA                                                                  |
|--------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK | 8.00        | ZBIÓRKA – HALA LEGA                                                                                          |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|              | 8.15-9.15   | PORANNY ROZRUCH – PODWÓRKO/HALA/SALA FITNESS/SALA WALK                                                       |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|              | 9.30-10.00  | II ŚNIADANIE - RESTAURACJA ASTRA                                                                             |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|              | 10.00-13.00 | <b>OLIMPIADA SPORTOWA + BITWA WODNA</b><br>STADION<br><b>PLAŻOWANIE, ZABAWY W PIACHU</b><br>PLAŻA „SKOCZNIA” |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|              | 13.00-14.00 | <b>ZAJĘCIA REKREACYJNE</b><br>HALA, SALA WALK, SALA FITNESS, PODWÓRKO, HOL GÓRNY, HOL DOLNY                  |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|              | 14.30-15.00 | OBIAD - RESTAURACJA ASTRA                                                                                    |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|              | 15.00-16.00 | ZAJĘCIA W GRUPACH – PODSUMOWANIE DNIA                                                                        |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
| WTOREK       | 8.00        | 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 | <b>PŁYWANIE</b><br>BASEN                                                                                     | <b>ANIMACJE</b><br>PODWÓRKO/<br>SALA FITNESS                              | <b>GRY PLANSZOWE</b><br>HOL GÓRNY/<br>SALA WALK                           | <b>TENIS STOŁOWY</b><br>HOL DOLNY                                         |
|              | 11.00-12.00 | <b>ANIMACJE</b><br>PODWÓRKO/<br>SALA FITNESS                                                                 | <b>PŁYWANIE</b><br>BASEN                                                  | <b>TENIS STOŁOWY</b><br>HOL DOLNY                                         | <b>GRY PLANSZOWE</b><br>HOL GÓRNY/<br>SALA WALK                           |
|              | 12.00-13.00 | <b>PIŁKA KOSZYKOWA</b><br>HALA                                                                               | <b>GRY PLANSZOWE</b><br>HOL GÓRNY/<br>SALA WALK                           | <b>PŁYWANIE</b><br>BASEN                                                  | <b>ANIMACJE</b><br>PODWÓRKO/<br>SALA FITNESS                              |
|              | 13.00-14.00 | <b>GRY PLANSZOWE</b><br>HOL GÓRNY/<br>SALA WALK                                                              | <b>PIŁKA KOSZYKOWA</b><br>HALA                                            | <b>ANIMACJE</b><br>PODWÓRKO/<br>SALA FITNESS                              | <b>PŁYWANIE</b><br>BASEN                                                  |
| ŚRODA        | 14.30-15.00 | OBIAD - RESTAURACJA ASTRA                                                                                    |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|              | 15.00-16.00 | ZAJĘCIA W GRUPACH – PODSUMOWANIE DNIA                                                                        |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|              | 8.00        | ZBIÓRKA                                                                                                      |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|              | 8.15-9.15   | PORANNY ROZRUCH – PODWÓRKO/SALA FITNESS/SALA WALK                                                            |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|              | 9.30-10.00  | II ŚNIADANIE - RESTAURACJA ASTRA                                                                             |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|              | 10.00-11.00 | <b>TENIS STOŁOWY</b><br>HOL DOLNY                                                                            | <b>ZAJĘCIA PLASTYCZNE</b><br>SALA FITNESS/<br>HOL GÓRNY<br>PRZY FIGLORAJU | <b>SQUASH</b><br>SALA SQUASH                                              | <b>PŁYWANIE</b><br>BASEN                                                  |
|              | 11.00-12.00 | <b>ZAJĘCIA PLASTYCZNE</b><br>SALA FITNESS/<br>HOL GÓRNY<br>PRZY FIGLORAJU                                    | <b>TENIS STOŁOWY</b><br>HOL DOLNY                                         | <b>PŁYWANIE</b><br>BASEN                                                  | <b>SQUASH</b><br>SALA SQUASH                                              |
|              | 12.00-13.00 | <b>PŁYWANIE</b><br>BASEN                                                                                     | <b>SQUASH</b><br>SALA SQUASH                                              | <b>PIŁKA KOSZYKOWA</b><br>HALA                                            | <b>ZAJĘCIA PLASTYCZNE</b><br>SALA FITNESS/<br>HOL GÓRNY<br>PRZY FIGLORAJU |
|              | 13.00-14.00 | <b>SQUASH</b><br>SALA SQUASH                                                                                 | <b>PŁYWANIE</b><br>BASEN                                                  | <b>ZAJĘCIA PLASTYCZNE</b><br>SALA FITNESS/<br>HOL GÓRNY<br>PRZY FIGLORAJU | <b>PIŁKA KOSZYKOWA</b><br>HALA                                            |
|              | 14.30-15.00 | OBIAD - RESTAURACJA ASTRA                                                                                    |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|              | 15.00-16.00 | ZAJĘCIA W GRUPACH – PODSUMOWANIE DNIA                                                                        |                                                                           |                                                                           |                                                                           |

|                 |             |                                                                                                                                                      |
|-----------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CZWARTEK</b> | 8.00        | ZBIÓRKA                                                                                                                                              |
|                 | 8.15-9.15   | PORANNY ROZRUCH – PODWÓRKO/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 | <b>GRY I ZABAWY</b><br><b>DMUCHANIEC</b><br><b>OGNIKO + OBIAD Z RESTAURACJI ASTRA</b><br>POLE NAMIOTOWE                                              |
|                 | 14.30-16.00 | ZAJĘCIA W GRUPACH – PODSUMOWANIE DNIA                                                                                                                |
|                 |             |                                                                                                                                                      |
| <b>PIĄTEK</b>   | 8.00        | ZBIÓRKA                                                                                                                                              |
|                 | 8.15-9.15   | PORANNY ROZRUCH – PODWÓRKO/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 |
|                 | 12:30-14:00 | <b>ZAKOŃCZENIE PÓŁKOLONII</b><br>WYSTĘPY GRUP, POKAZ TALENTÓW, PODSUMOWANIE OLIMPIADY<br>HALA (12:00-14:00)                                          |
|                 | 13.30-14.00 | OBIAD - RESTAURACJA ASTRA                                                                                                                            |
|                 | 14.30-16.00 | PODSUMOWANIE PÓŁKOLONII, POŻEGNANIE, PAKOWANIE RZECZY                                                                                                |

**PRZEJAZDY MOTORÓWKĄ W ZALEŻNOŚCI OD POGODY**