

PÓŁKOLONIE SUMMER&SKI 2023 – szczegółowy plan dni

PONIEDZIAŁEK

8.30 - zbiórka, zapoznanie się, przebranie w szatni, rozgrzewka

9:00 - trening narciarski (dla początkujących zapoznanie ze sprzętem)

11:00 - przekąska, II śniadanie we własnym zakresie

11.30 - **Warsztaty akrobatyczne (w ośrodku)**

13:00 - obiad

14.00 - trening narciarski lub snowboardowy

16.00 - animacje z opiekunem (gry i zabawy– edukacyjne, integracyjne i sportowe)

16:30 - rodzice odbierają dzieci z ośrodka

Przykładowe gry i zabawy: pajęcza sieć, piłka parzy, zaginiony skarb, gazetowy bieg, pif-paf itd. Przy dobrej pogodzie zabawy będą odbywały się na dworze.

WTOREK

8.30 - zbiórka, rozgrzewka

9:00 - trening narciarski

11:00 - przekąska, II śniadanie we własnym zakresie

11.30 - animacje z opiekunem (gry i zabawy)

13.00 - obiad

14.00 - **trening tenisowy (Klub Tenisowy Mera)**

16.00 - animacje z opiekunem (gry i zabawy – edukacyjne, integracje i sportowe)

16:30 - rodzice odbierają dzieci z ośrodka

ŚRODA

8.30 - zbiórka, rozgrzewka

9:00 - trening narciarski

11:00 - przekąska, II śniadanie we własnym zakresie

11.30 –**warsztaty kucharskie**

13.00 – obiad

14.00 – trening narciarski

16.00 – animacje z opiekunem (gry i zabawy– edukacyjne, integracyjne i sportowe)

16:30 – rodzice odbierają dzieci z ośrodka

CZWARTEK

8.30 - zbiórka, rozgrzewka

9:00 - trening narciarski

11:00 - II śniadanie

11.30 – animacje z opiekunem (gry i zabawy– edukacyjne, integracyjne i sportowe)

13.00 – obiad

14.30 – **Trampoliny Stacja Grawitacja (wejście o 15:00)**

16:30 – rodzice odbierają dzieci z ośrodka

PIĄTEK

8.30 - zbiórka, rozgrzewka

9:00 - trening narciarski

11:00 - II śniadanie

11.30 –**Trening z szermierki**

13:00 – obiad

14.00 – trening narciarski lub snowboardowy

16.00 – animacje z opiekunem (gry i zabawy– edukacyjne, integracyjne i sportowe)

16:30 – rodzice odbierają dzieci z ośrodka

*Informujemy, że program może ulec niewielkim zmianom.