



ZIMOWE PÓŁKOLONIE SPORTOWE

HARMONOGRAM ZIMOWYCH PÓŁKOLONII

Poniedziałek: (13.02./20.02.) - INTEGRACJA

- 6.30 -7.15 - zbiórka uczestników na pływalni przy ul. Szczecińskiej 35
- 7.15 -7.30 - przygotowanie do zajęć, omówienie planu dnia (sala fitness C)
- 7.30 – 7.45 – przygotowanie do przejścia i zajęć na hali miejskiej
- 7.45 – 8.00 – przejście na halę przy u. I Brygady 1 w Stargardzie
- 8.00 – 10.00 – zajęcia na hali miejskiej przy ul. I Brygady 1 (zajęcia integracyjne)
- 10.00 – 10.15 – powrót na obiekt AquaStar (ul. Szczecińska 35)
- 10.15 – 10.45 – śniadanie (pomieszczenie socjalne)
- 10.45 – 12.25 - zajęcia z podziałem na grupy (joga, korekta, zajęcia artystyczne)
- Grupa I (czerwona) joga – 35 minut – sala A
- Grupa II (zielona) korekta – 35 minut – sala C
- Grupa III (niebieska) - zajęcia artystyczne – 35 minut – (pomieszczenie socjalne)
- Grupa I (czerwona) - korekta
- Grupa II (zielona) - zajęcia artystyczne
- Grupa III (niebieska) – joga
- Grupa I (czerwona) – zajęcia artystyczne
- Grupa II (zielona) – joga
- Grupa III (niebieska) – korekta
- 12.25 – 12.45 – przygotowanie do obiadu
- 12.45 – 13.15 – obiad (pomieszczenie socjalne)
- 13.15 – 13.30 – przygotowanie do zajęć na basenie
- 13.30 – 14.45 – gry i zabawy w wodzie
- 14.45 – 15.00 - przebieranie po zajęciach, suszenie
- 15.00-15.30 - odbiór dzieci przez rodziców/opiekunów

Wtorek: (14.02. / 21.02.) - SPORT

- 6.30 - 7.15 - zbiórka uczestników na pływalni przy ul. Szczecińskiej 35
- 7.15 - 7.30 - przygotowanie do zajęć, omówienie planu dnia (sala fitness C)
- 7.30 - 7.45 - przygotowanie do zajęć w wodzie
- 7.45 - 9.15 - gry i zabawy w wodzie
- 9.15 - 9.45 - przebieranie po zajęciach, suszenie
- 9.45 - 10.15 - śniadanie (pomieszczenie socjalne)
- 10.15 - 11.15 - czas wolny (rysowanie, czytanie książek, zabawa) sala A
- 11.15 - 11.30 - przygotowanie do przejścia i zajęć na hali miejskiej
- 11.30 - 11.45 - przejście na halę przy u. I Brygady 1 w Stargardzie
- 11.45 - 12.00 - przygotowanie do zajęć - trening z gwiazdami Spójni
- 12.00 - 13.00 - zajęcia - koszykówka
- 13.00 - 13.30 - obiad (sala konferencyjna)
- 13.30 - 14.30 - zajęcia z podziałem na grupy
- Grupa I (zielona) - wizyta w grocie solnej
- Grupa II (niebieska) - pogadanka z gwiazdami Spójni (wspólne zdjęcia/ autografy)
- Grupa I (zielona) - pogadanka z gwiazdami Spójni (wspólne zdjęcia/ autografy)
- Grupa II (niebieska) - wizyta w grocie solnej
- 14.30 - 14.45 - przygotowanie do powrotu na obiekt AquaStar
- 14.45 - 15.00 - powrót na obiekt AquaStar (ul. Szczecińska 35)
- 15.00 - 15.30 - odbiór dzieci przez rodziców/opiekunów

Środa: (15.02. / 22.02.) - ARTYSTYCZNA

6.30 - 7.00 zbiórka uczestników na pływalni przy ul. Szczecińskiej 35

7.00 - 7.15 przygotowanie do zajęć, omówienie planu dnia (sala fitness C)

7.15 - 7.30 - przygotowanie do wyjścia do SCN (Stargardzie Centrum Nauki)

7.30 - 8.00 - przejście do SCN Filary przy ul. Bolesława Chrobrego 21

8.00 - 9.30 - udział w zajęciach - warsztaty tematyczne - zajęcia w SCN

9.30 - 10.00 - powrót na obiekt AquaStar (ul. Szczecińska 35)

10.00 - 10.30 - śniadanie (pomieszczenie socjalne)

10.30 - 10.45 - przygotowanie do zajęć z podziałem na grupy

10.45 - 12.25 - zajęcia z podziałem na grupy (zumba, warsztaty artystyczne, gimnastyka)

Grupa I (czerwona) zumba 35 minut - sala A

Grupa II (zielona) gimnastyka 35 minut - sala C

Grupa III (niebieska) - warsztaty artystyczne 35 minut (pomieszczenie socjalne)

Grupa I (czerwona) - warsztaty artystyczne

Grupa II (zielona) - zumba

Grupa III (niebieska) - gimnastyka

Grupa I (czerwona) - gimnastyka

Grupa II (zielona) - warsztaty artystyczne

Grupa III (niebieska) - zumba

12.25 - 12.45 przygotowanie do obiadu

12.45 - 13.15 obiad (pomieszczenie socjalne)

13.15 - 13.30 przygotowanie do zajęć w wodzie

13.30 - 14.45 gry i zabawy w wodzie

14.45 - 15.00 przebieranie po zajęciach, suszenie

15.00 - 15.30 odbiór dzieci przez rodziców/opiekunów

Czwartek: (16.02. / 23.02.) - KULTURA

6.30 -7.15 zbiórka uczestników na pływalni przy ul. Szczecińskiej 35

7.15 - 7.30 przygotowanie do zajęć, omówienie planu dnia (sala fitness C)

7.30 – 7.45 – przygotowanie do przejścia i zajęć na hali miejskiej

7.45 – 8.00 – przejście na halę przy u. I Brygady 1 w Stargardzie

8.00 – 8.45 – zajęcia na hali miejskiej przy ul. I Brygady 1 – warsztaty taneczne

8.45 – 9.15 – śniadanie (sala konferencyjna)

9.15 – 9.30– przygotowanie do wyjścia do kina

9.30 -10.00 - przejście do kina SCK przy ul. Piłsudskiego 105

10.00 -12.00 - seans filmowy

12.00-12.30 - powrót na pływalnię (ul. Szczecińska 35)

12.30 – 12.45 – przygotowanie do obiadu

12.45 -13.15 - obiad (pomieszczenie socjalne)

13.15 -13.30 - przygotowanie do gier i zabaw w wodzie

13.30 – 14.45 – gry i zabawy w wodzie

14.45 – 15.00 - przebieranie po zajęciach, suszenie

15.00 -15.30 - odbiór dzieci przez rodziców/opiekunów

Piątek: (17.02. / 24.02.) - BEAUTY DAY

6.30 - 7.15 zbiórka uczestników na pływalni przy ul. Szczecińskiej 35

7.15 - 7.30 przygotowanie do zajęć, omówienie planu dnia (sala fitness C)

7.30 - 7.45 - przygotowanie do przejścia i zajęć na hali miejskiej

7.45 - 8.00 - przejście na halę przy u. I Brygady 1 w Stargardzie

8.00 - 9.30 - zajęcia na hali kalambury/ zabawy integracyjne

9.30 - 9.45 - powrót na pływalnię (ul. Szczecińska 35)

9.45 - 10.00 - przygotowanie do śniadania

10.00 - 10.30 - śniadanie

10.30 - 10. 45 - przygotowanie do zajęć

10.45 - 12.15 zajęcia z podziałem na grupy (rowery, sauna, warsztaty z ratownictwa)

Grupa I czerwona - rowery 30 minut (sala B)

Grupa II zielona - sauna 30 minut

Grupa III niebieska - warsztaty z ratownictwa 30 minut (sala C)

Grupa I czerwona - sauna

Grupa II zielona - warsztaty z ratownictwa

Grupa III niebieska - rowery

Grupa I czerwona - warsztaty z ratownictwa

Grupa II zielona - rowery

Grupa III niebieska - sauna

12.15 - 12.45 - zajęcia podsumowujące półkolonie (wspólne zdjęcia, wpisy do kroniki, rozdanie pamiątkowych certyfikatów, gry i zabawy) (sala A)

12.45 - 13.00 - przygotowanie do obiadu

13.00-13.30 obiad (pomieszczenie socjalne)

13.30 - 13.45 przygotowanie do gier i zabaw w wodzie

13.45 - 14.45 gry i zabawy w wodzie

14.45 - 15.00 przebieranie się i wysuszenie po zajęciach na basenie

15.00 - 15.30 odbiór dzieci przez rodziców/opiekunów