

**Zimowisko 02.02 – 13.02. 2023r.**

**„Zimowisko na sportowo z MOSiR”**

**Harmonogram zajęć**

**DZIEŃ 1**

**PONIEDZIAŁEK**

- **7:00 - 8:30** Przyjmowanie uczestników zimowiska.
- **8:30 - 9:00** Śniadanie.
- **9:30 - 10:45** Lodowisko.
- **11:00 -11:30** II Śniadanie.
- **11:30 -12:30** Bezpieczeństwo na co dzień – wizyta policjanta i ratownika.
- **12:30- 13:30** Warsztaty integracyjne: podział na grupy, tworzenie plakatów.
- **13:30 – 14:30** Trning z Mistrzami – boks.
- **14:30 – 15:30** Obiad.
- **15:30 – 16:00** Odbiór uczestników zimowiska.

## **DZIEŃ 2**

### **WTOREK**

- **7:00 – 8:30** Przyjmowanie uczestników zimowiska.
- **8:30 – 9:00** Śniadanie.
- **9:30 – 10:45** Lodowisko (**grupa hokejowa- instruktorzy**).
- **11:00 – 11:30** II Śniadanie.
- **11:30- 12:00** Chill po łyżwach.
- **12:30 – 13:30** Zimowe skoki mocy ze SkakunParkiem.
- **13:30 -14:30** Trening z Mistrzami- piłka siatkowa.
- **14:30 – 15:30** Obiad.
- **15:30 – 16:00** Odbiór uczestników zimowiska.

## **DZIEŃ 3**

### **ŚRODA**

- **7:00 – 8:30** Przyjmowanie uczestników zimowiska.
- **8:30 – 9:00** Śniadanie.
- **9:00 – 10:45** Lodowisko.
- **11:00 – 11:30** Czas na relaks po lodzie.
- **11:30 – 12:00** II Śniadanie.
- **12:00 – 13:30** Zimowa akademia filmowa Kino Wybrzeże / RCK.
- **13:30 – 14:30** Trening z Mistrzami- kickboxing & taekwondo.
- **14:30 – 15:30** Obiad.
- **15:30 – 16:00** Odbiór uczestników zimowiska.

## **DZIEŃ 4**

### **CZWARTEK**

- **7:00 – 8:30** Przyjmowanie uczestników zimowiska.
- **8:30 – 9:00** Śniadanie.
- **9:00 – 10:45** Lodowisko.
- **11:00 – 11:30** Trening sportowca – rozgrzewka na wesoło.
- **11:30 – 12:00** II Śniadanie.
- **12:00 – 13:30** Wrotkowisko – czas na jazdę.
- **13:30 – 14:30** Trening z Mistrzami- triathlon.
- **14:30 – 15:30** Obiad.
- **15:30 – 16:00** Odbiór uczestników zimowiska.

## **DZIEŃ 5**

### **PIĄTEK**

- **7:00 – 8:30** Przyjmowanie uczestników zimowiska.
- **8:30 – 9:00** Śniadanie.
- **9:00 – 10:45** Lodowisko.
- **11:00 – 11:30** Rozgrywki bilardowe.
- **11:30 – 12:00** II śniadanie.
- **12:00 – 14:30** Uroczyste zakończenie zimowiska.
- **12:00 – 14:30** Karnawałowe szaleństwo.
- **14:30 – 15:30** Obiad.
- **15:30 – 16:00** Odbiór uczestników zimowiska.

## **DZIEŃ 6**

### **PONIEDZIAŁEK**

- **7:00 – 8:30** Przyjmowanie uczestników zimowiska
- **8:30 – 9:00** Śniadanie
- **9:00 – 10:45** Lodowisko
- **11:00 – 11:30** II Śniadanie
- **11:30 – 12:30** Bezpieczeństwo na co dzień – wizyta policjanta i ratownika.
- **12:30- 13:30** Warsztaty integracyjne: podział na grupy, tworzenie plakatów.
- **13:30 – 14:30** Trening z Mistrzami –piłka nożna.
- **14:30 – 15:30** Obiad
- **15:30 – 16:00** Odbiór uczestników zimowiska

## **DZIEŃ**

### **WTOREK 7**

- **7:00 – 8:30** Przyjmowanie uczestników zimowiska.
- **8:30 – 9:00** Śniadanie.
- **9:00 – 10:45** Lodowisko.
- **10:00 – 11:30** II Śniadanie.
- **11:30 – 12:30** Czas na relaks po lodzie.
- **12:30 – 13:30** Skaczemy, śmiejemy się, bawimy! Park trampolin.
- **13:30 – 14:30** Trening z Mistrzami – zapasy.
- **14:30 – 15:30** Obiad.
- **15:30 – 16:00** Odbiór uczestników zimowiska.

## **DZIEŃ 8**

### **ŚRODA**

- **7:00 – 8:30** Przyjmowanie uczestników zimowiska
- **8:30 – 9:00** Śniadanie
- **9:00 – 10:45** Lodowisko
- **11:00 – 11:30** Trening sportowca – rozgrzewka na wesoło.
- **11:30 – 12:00** II Śniadanie
- **12:00 – 13:30** Zimowa akademia filmowa Kino Wybrzeże / RCK.
- **13:30 – 14:30** Trening z Mistrzami – łucznictwo.
- **14:30 – 15:30** Obiad
- **15:30 – 16:00** Odbiór uczestników zimowiska



**DZIEŃ  
CZWARTEK 9**

- **7:00 – 8:30** Przyjmowanie uczestników zimowiska.
- **8:30 – 9:00** Śniadanie.
- **9:00 – 10:45** Lodowisko.
- **11:00 – 11:30** II Śniadanie.
- **11:30 – 12:30** Regeneracja po łyżwach.
- **12:30 – 13:30** Wrotkowisko – czas na jazdę.
- **13:30 – 14:30** Trening z Mistrzami – koszykówka.
- **14:30 – 15:30** Obiad.
- **15:30 – 16:00** Odbiór uczestników zimowiska.

## **DZIEŃ 10**

### **PIĄTEK**

**7:00 – 8:30** Przyjmowanie uczestników zimowiska.

- **8:30 – 9:00** Śniadanie.
- **9:00 – 10:45** Lodowisko.
- **11:00 – 11:30** Rozgrywki bilardowe.
- **11:30 – 12:00** II śniadanie.
- **12:00 – 14:30** Karnawałowa zabawa.
- **12:00 – 14:30** Uroczyste zakończenie zimowiska.
- **14:30 – 15:30** Obiad.
- **15:30 – 16:00** Odbiór uczestników zimowiska.

Opracowała

mgr Aneta Saczka

\*Organizator dopuszcza możliwość zmiany w harmonogramie