

# Ancyferie 2024

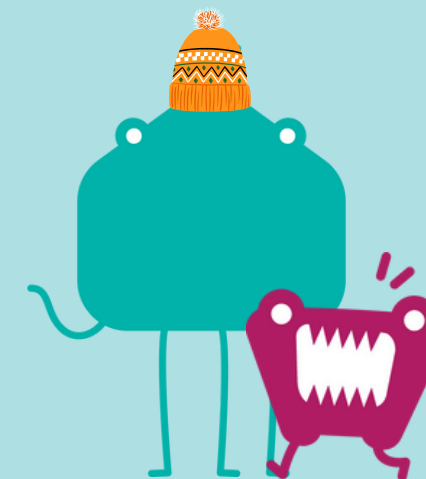
## 6-9 lat



Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
7:30 - 8:00	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka
8:00 - 8:30	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
8:45 - 9:45	Integracja- zapoznanie się z regulaminem	Gry planszowe/ poranny rozruch	Bule i łucznictwo	Bule i łucznictwo	Zabawy na świeżym powietrzu, bitwy na śnieżki, lepienie bałwana ( w zależności od pogody)
10:00 - 11:00	Figlostrefa	Pierwsza pomoc	Badminton	Figlostrefa	Badminton
11:05 - 12:00	miniKoszykówka	miniSiatkówka	miniPiłka Nożna	uniHokej	miniKoloniada
12:15 - 13:45	Aquapark	Aquapark	Aquapark	Aquapark	Aquapark
14:00 - 14:45	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
14:50 - 15:50	Sesja wspinaczkowa/ Figlostrefa	Figlostrefa	Sesja wspinaczkowa/ Figlostrefa	Kręgle	Figlostrefa
16:00 - 16:20	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
16:20 - 16:30	odbiór uczestników	odbiór uczestników	odbiór uczestników	odbiór uczestników	odbiór uczestników

# Ancyferie 2024

## 10+ lat



Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
7:30 - 8:00	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka
8:00 - 8:30	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
8:45 - 9:45	Integracja- zapoznanie się z regulaminem	Rozruch- HIT	Trening obwodowy	Trening stacyjny	Zabawy na świeżym powietrzu ( w zależności od pogody)
10:00 - 11:00	Sesja wspinaczkowa/ Figlostrefa	Pierwsza pomoc	Sesja wspinaczkowa/ Figlostrefa	Streching	Figlostrefa
11:05 - 12:00	Siłownia- trening mobility	Siłownia- trening flex	Siłownia- trening mobility	Kręgle	Figlostrefa
12:15 - 13:45	Aquapark	Aquapark	Aquapark	Aquapark	Aquapark
14:00 - 14:45	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
14:50 - 15:50	Koszykówka	Siatkówka	Futsal (piłka halowa)	uniHokej	Koloniada
16:00 - 16:20	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
16:20- 16:30	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników

# Ancyferie 2024

## 12-14 lat

Kurs  
Młodszy Ratownik



Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
7:30 - 8:00	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka
8:00 - 8:30	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
8:45 - 9:45	Teoria- zadania i rola WOPR	Poranny rozruch	Poranny rozruch	Powtórzenie do egzaminu	Stretching
10:00 - 11:00	Pierwsza pomoc	Pierwsza pomoc	Teoria- uprawnienia, system szkoleniowy	Teoria- obowiązki ratownika WOPR	Egzamin teoretyczny
11:05 - 12:00	Praktyka- sprzęt ratowniczy	Rzuty ratunkowe	Figlostrefa	Figlostrefa	Kręgle
12:15 - 13:45	Pływanie stylowe	Samoratownictwo	Skoki ratunkowe	Posługiwanie się sprzętem ratowniczym	Egzamin praktyczny
14:00 - 14:45	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
14:50 - 15:50	Prace Bosmańskie	Prace Bosmańskie	Prace Bosmańskie	Powtórzenie do egzaminu	Ślubowanie
16:00 - 16:20	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
16:20- 16:30	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników