

Flow Camp

DZIEŃ 1

DZIEŃ WYJAZDU

Wyjazd w zależności od wybranego miasta

- 16.00-16.30** Przyjazd na miejsce i zakwaterowanie
- 16.30-17.00** Obiad
- 17.30-19.00** Zebranie organizacyjne – podział na grupy, zapoznanie z regulaminem kolonii, omówienie zasad panujących na obozie.
- 19.00-19.30** Kolacja
- 20.00-21.00** Gry i zabawy integracyjne
- 21.00-21.30** Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna.

DZIEŃ 2

- 07.45-08.15** Pobudka i toaleta poranna
- 08.15-08.30** Poranny apel
- 08.30-09.00** Śniadanie
- 10.00-13.30** Zabawy taneczno integracyjne
- 14.00-14.30** Obiad
- 14.30-15.30** Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi
- 16.00-18.30** Podstawowe elementy jogi i oddechu
- 19.00-19.30** Kolacja
- 19.30-21.30** Chrzest obozowy, tor przeszkód i zmiana imienia to tylko niektóre wyzwania, które będziemy musieli pokonać!
- 21.30-22.00** Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

DZIEŃ 3

- 07.45-08.15** Pobudka i toaleta poranna
- 08.15-08.30** Poranny apel
- 08.30-09.00** Śniadanie
- 10.00-13.30** Podstawowe kroki zumby i rytmika
- 14.00-14.30** Obiad
- 14.30-15.30** Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi
- 16.00-18.30** Zabawy z bańkami XXL
- 19.00-19.30** Kolacja
- 19.30-21.30** Baloniada na weselo, komu uda się dopaść wychowawcę swoim balonem pełnym wody
- 21.30-22.00** Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

Flow Camp

DZIEŃ 4

- 07,45-08,15** Pobudka i toaleta poranna
- 08.15-08,30** Poranny apel
- 08.30-09.00** Śniadanie
- 10.00-13.30** Fitness w wodzie
- 14.00-14.30** Obiad
- 14.30-15.30** Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi.
- 16.00-18:30** DIY świece sojowe
- 19.00-19.30** Kolacja
- 19.30-21.30** Chill wieczór - to Ty wybierasz co chcesz robić!
- 21.30-22.00** Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

DZIEŃ 5

- 07,45-08,15** Pobudka i toaleta poranna
- 08.15-08,30** Poranny apel
- 08.30-09.00** Śniadanie
- 10.00-13:30** Siatkówka i gry plażowe
- 14.00-14.30** Obiad
- 14.30-15.30** Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi
- 16.00-18:30** Wyjazd na park linowy
- 19.00-19.30** Kolacja
- 19.30-21.30** Dyskoteka w stylu Just Dance
- 21.30-22.00** Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

DZIEŃ 6

- 07,45-08,15** Pobudka i toaleta poranna
- 08.15-08,30** Poranny apel
- 08.30-09.00** Śniadanie
- 10.00-13:30** Taniec z rekwizytami (wstążki)
- 14.00-14.30** Obiad
- 14.30-15.30** Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi
- 16.00-18:30** Ćwiczenia relaksacyjne i medytacja
- 19.00-19.30** Kolacja
- 19.30-21.30** Wyjście na miasto- zakup pamiątek, salony gier!
- 21.30-22.00** Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

Flow Camp

DZIEŃ 7

- 07,45-08,15** Pobudka i toaleta poranna
- 08.15-08,30** Poranny apel
- 08.30-09.00** Śniadanie
- 10.00-13:30** Zumba i fitness taneczny
- 14.00-14.30** Obiad
- 14.30-15.30** Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi.
- 16.00-18:30** Rozciąganie na plaży
- 19.00-21.30** Piracki grill, gry i zabawy ruchowe połączone z pysznym jedzeniem!
- 21.30-22.00** Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

DZIEŃ 8

- 07,45-08,15** Pobudka i toaleta poranna
- 08.15-08,30** Poranny apel
- 08.30-09.00** Śniadanie
- 10.00-13:30** Aerobik w wodzie
- 14.00-14.30** Obiad
- 14.30-15.30** Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi.
- 16.00-18:30** Turniej w bumper ball
- 19.00-19.30** Kolacja
- 19.30-21.30** Kino pod gwiazdami
- 21.30-22.00** Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

DZIEŃ 9

- 07,45-08,15** Pobudka i toaleta poranna
- 08.15-08,30** Poranny apel
- 08.30-09.00** Śniadanie
- 10.00-13:30** TikTokowe trendy taneczne
- 14.00-14.30** Obiad
- 14.30-15.30** Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi
- 16.00-18:30** Joga przy zachodzie słońca na plaży
- 19.00-19.30** Kolacja
- 19.30-21.30** Wieczór Chill - to Ty wybierasz co chcesz robić!
- 21.30-22.00** Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

Flow Camp

DZIEŃ 10

- 07.45-08.15** Pobudka i toaleta poranna
- 08.15-08.30** Poranny apel
- 08.30-09.00** Śniadanie
- 10.00-13.30** Stwórz własny układ taneczny
- 14.00-14.30** Obiad
- 14.30-15.30** Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi.
- 16.00-18.30** Wyjście na plażę, pożegnanie z morzem
- 19.00-19.30** Kolacja
- 19.30-21.30** Gala wieczorowa, wręczenie nagród
- 21.30-22.00** Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

DZIEŃ 11

DZIEŃ PRZYJAZDU

- 07.45-08.15** Pobudka i toaleta poranna
- 08.30-09.00** Śniadanie
- 10.00-11.00** Apel pożegnalny, wykwaterowanie i wyjazd

Powrót w zależności od wybranego miasta

*Plan obozu oraz jego kolejność może ulec zmianie ze względu na warunki atmosferyczne

