**PÓŁKOLONIE W CENTRUM KULTURY 2023**

**GRODZISK MAZOWIECKI**

**AKADEMIA ZDROWIA „W zdrowym ciele zdrowy duch”**

**Organizator:** Mazowiecki Klub Karate Tradycyjnego „NIKOBUSHI” Grodzisk Mazowiecki, ul. Cedrowa 1d, 05-825 Czarny Las

**Więcej informacji na stronie:** www.karatenikobushi.pl

**e-mail do kontaktu:**  biuro@karatenikobushi.pl

**Osoba do kontaktu:** Ewa Szelągowska-Kalman tel. 794 602 404

**Placówka, w której odbywają się zajęcia:** Centrum Kultury,ul.Spółdzielcza 9,

05-825 Grodzisk Mazowiecki, sala lustrzana - parter.

**I Turnus: 17 lipca** (poniedziałek) do **21 lipca** (piątek) od godz.**8.00 do 16.00**

**Uczestnictwo:** uczestnikami półkolonii mogą być dzieci od 6 roku życia oraz młodzież po wcześniejszym spełnieniu warunków formalnych, tj.rezerwacji miejsca i przedpłaty za półkolonie oraz po wypełnieniu karty zgłoszeniowej dostępnej w „plikach do pobrania” na stronie: www.karatenikobushi.pl

**Koszty: turnus: 590 zł (zniżka dla rodzeństwa 560/osoba)**

**Zapisy:** formą rezerwacji miejsca jest:

 przedpłata w wysokości 300 zł/ za osobę

**Termin rezerwacji miejsca do 12.07.2023 (przedpłata 300 zł / za osobę)**

**Termin wpłaty całości należności do 17.07.2023**

**Ilość miejsc jest ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.**

Przy rezygnacji z przyczyn niezależnych od organizatora przedpłata nie podlega zwrotowi

Przedpłatę należy wpłacić na konto Klubu MKKT:

**ING Bank Śląski 08 1050 1012 1000 0090 3036 3288**

w tytule przelewu należy podać: imię i nazwisko uczestnika półkolonii, rok urodzenia, określenie za który turnus jest to przedpłata, np.:

**Jan Kowalski, 2014 r.ur., turnus I Grodzisk Mazowiecki**

**Wypełnione karty (skany) zgłoszeniowe należy przesłać na adres:** biuro@karatenikobushi.pl **oryginały kart należy złożyć u organizatora w pierwszym dniu Półkolonii.**

**Ramowy plan półkolonii może ulegać bierzącym zmianom w zależności od kondycji i możliwości uczestników oraz od warunków pogodowych.**

**Ramowy program Półkolonii I turnus 17-21.07.2023**

**pod hasłem: *„Akademia Zdrowia – z zdrowym ciele zdrowy duch”***

***Poniedziałek***

8.00 – zbiórka w Centrum Kultury przy ul. Spółdzielcza 9, sala lustrzana – parter.

8.30/10.00 – poranny trening Karate

10.00/10.30 - II śniadanie

10.30/12.00 – warsztaty „joga dla dzieci”

12.00/12.45 – obiad

12.45/14.00 – warsztaty artystyczne (w zależności od warunków pogodowych – plener)

14.00/15.55 – blok sportowy - karate

16.00 – odbiór dzieci z placówki

***Wtorek***

8.00 – zbiórka w Centrum Kultury przy ul. Spółdzielcza 9,

8.30/10.00 –poranny rozruch – ćwiczenia (gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna)

10.00/10.30 - II śniadanie

10.30/12.00 – blok sportowy cz.I (w zależności od warunków pogodowych – plener, wycieczka)

12.00/12.45 – obiad

12.45/14.00 – warsztaty ruchowe (tematyczne) cz.I

14.00/15.55 – blok sportowy cz.II

16.00 – odbiór dzieci z placówki

***Środa***

8.00 – zbiórka w Centrum Kultury przy ul. Spółdzielcza 9,

8.30/10.00 – poranne warsztaty z psychologiem „moc dobrych emocji”

10.00/10.30 - II śniadanie

10.30/12.00 - warsztaty kultury japońskiej (kaligrafia, origami, etegami)

12.00/12.45 – obiad

12.45/14.00 – blok sportowy (w zależności od warunków pogodowych – plener , wycieczka)

14.00/15.55 – Film

16.00 – odbiór dzieci z placówki

***Czwartek***

8.00 – zbiórka w Centrum Kultury przy ul. Spółdzielcza 9,

8.30/10.00 – poranny blok sportowy cz.I

10.00/10.30 - II śniadanie

10.30/12.00 – warsztaty ruchowe – gimnastyka korekcyjno-kompemsacyjna

12.00/12.45 – obiad

12.45/15.55 – blok sportowy/plener cz.II

16.00 – odbiór dzieci z placówki

***Piątek***

8.00 – zbiórka w Centrum Kultury przy ul. Spółdzielcza 9,

8.30/10.00 – poranne warsztaty tematyczne – gry zespołowe

10.00/10.30 - II śniadanie

10.30/12.00 – warsztaty z psychologiem dziecięcym „szczęśliwe dziecko jest of-line”

12.00/12.45 – obiad

12.45/15.55 – blok sportowy/ plener (podsumowanie) Turniej Sportowy

16.00 –odbiór dzieci z placówki