

# ДЕТСКАЯ ПРОГРАММА БУДНЕГО ДНЯ SUNNY DAYS

## Распорядок дня

### Полный день: 10:30 – 18:30

- 10:30 – сбор группы
- 10:30 – 11:00 – подготовка к занятиям
- 11:15 – 13:15 – спортивные занятия
- 13:30 – 14:00 – обед
- 14:00 – 15:30 – отдых
- 15:30 – 17:15 – спортивные/общеразвивающие занятия
- 17:30 – 18:00 – полдник
- 18:30 – подведение итогов дня, отъезд домой

## Программа занятий

### Первый день (понедельник)

**11:15 – 13:15**

Полоса препятствий

**15:30 – 17:15**

Ролики

### Второй день (вторник)

**11:15 – 13:15**

Спортивные игры

**15:30 – 17:15**

Лонгборд

### Третий день (среда)

**11:15 – 13:15**

Веревочный парк

**15:30 – 17:15**

Спортивные эстафеты

### **Четвертый день (четверг)**

**11:15 – 13:15**

Турпоход

**15:30 – 17:15**

Большой теннис

### **Пятый день (пятница)**

**11:15 – 13:15**

Спортивные игры

**15:30 – 17:15**

Спортивные эстафеты

\* Место для сбора группы – ПОМЕЩЕНИЕ СЛУЖБЫ ИНСТРУКТОРОВ

\* Программа занятий может меняться, в зависимости от погодных условий.

\* В случае плохой погоды (дождь) занятия будут проходить в помещении спортивного зала.

### **С собой необходимо иметь:**

Маленький рюкзак

Бутылку с водой без газа (0,5л)

Сменную одежду (футболка, брюки, носки)

Сменную обувь

Одежду для спортивных занятий (кроссовки, футболка, спортивные брюки или шорты, головной убор)