Walcz o marzenia nawet jeśli wydają się one nieosiągalne. Walcz wytrwale do końca. Walcz dla siebie - to Twoje życie, nie zwracaj uwagi na to co inni powiedzą bo to nie jest istotne. Istotne są Twoje marzenia, plany i cele !

RAMOWY PROGRAM WYPOCZYNKU
LETNIE KOLONIE W BIESZCZADACH 2026

SOBOTA (01.08.2026r.)

13:00 – 13:50 Zbiórka uczestników wyjazdu integracyjnego na Parkingu Kauflandu ul. Bratysławska 1. Przywitanie uczestników, zebranie dokumentacji od uczestników, zapoznanie uczestników z regulaminem i zasadami podróży, rozlokowanie uczestników w autokarze.
13:50 – 14:00 Rozlokowanie uczestników z opiekunami w autokarze. Planowy wyjazd ok. godz. 14.00
14:00 – 18:00 Przejazd autokarem na trasie Kraków – Polańczyk Zdrój.
18:00 – 18:30 Przyjazd do Hotelu i zakwaterowanie w obiekcie. Zapoznanie się z regulaminem obiektu.
18:30 – 19:30 Obiadokolacja na miejscu;
19:30 – 21:00 – Poznajemy się nawzajem, warunki bezpieczeństwa, zawarcie kodeksu kolonisty.
21:00 – 22:00 Toaleta wieczorna
22:00 – Cisza nocna

NIEDZIELA (02.08.2026r.)

09:00 – 10:00 Pobudka (toaleta poranna, konkurs czystości, poranna rozgrzewka-ćwiczenia, gimnastyka, tańce)
10:00 – 11:00 Śniadanie
11:00 – 13:00 Wyjście do kościoła oraz na lody
13:00 – 14:30 Zajęcia sportowe
14:30 – 15:30 Obiad
15:30 – 16:30 Odpoczynek i relaks
16:30 – 18:00 Wyjście na basen i sauny
18:00 – 19:30 Wyjście na kręgle
19:00 – 21:00 Kolacja w formie ogniska
21:00 – 22:00 Toaleta wieczorna
22:00 – cisza nocna

PONIEDZIAŁEK (03.08.2026r.)

08:00 – 09:00 Pobudka (toaleta poranna, rozpoczęcie konkursu czystości)
09:00 – 10:00 Śniadanie
10:00 – 14:00 Gry i zabawy integracyjno-sportowe oraz zwiedzanie okolicy i punktów widokowych w Polańczyku Zdrój.
14:00 – 15:00 Obiad w hotelowej restauracji
15:00 – 16:00 Przerwa poobiadowa– relaks i odpoczynek
16:00 – 18:00 Zajęcia edukacyjno - sportowe; nauka udzielania pierwszej pomocy
18:00 – 19:00 Kolacja

19:00 – 21:00 Wieczór gier planszowych
21:00 – 22:00 Toaleta wieczorna
22:00 – cisza nocna

WTOREK (04.08.2026r.)
08:00 – 09:00 Pobudka (toaleta poranna, konkurs czystości, poranna rozgrzewka-ćwiczenia, gimnastyka, tańce)
09:00 – 10:00 Śniadanie
10:00 – 15:00 Rajd pieszy nad Jezioro Solińskie; Spacer Zaporą nad Jeziorem Solińskim (suchy prowiant)
15:00 – 16:00 Obiad
16:00 – 17:00 Odpoczynek i relaks
17:00 – 19:00 Teleturniej „Koloniada”
18:00 – 19:00 Kolacja
19:00 – 21:00 Noc filmowa
21:00 – 22:00 Toaleta wieczorna
22:00 – cisza nocna

ŚRODA (05.08.2026r.)
08:00 – 09:00 Pobudka (toaleta poranna, konkurs czystości, poranna rozgrzewka-ćwiczenia, gimnastyka, tańce)
09:00 – 10:00 Śniadanie
10:00 – 17:00 Wycieczka turystyczna – wejście na Tarnicę (suchy prowiant)
17:00 – 18:00 Obiadokolacja
18:00 – 19:00 Odpoczynek i relaks
19:00 – 20:30 Wyjście na basen
20:30 – 21:00 Wieczorne zajęcia relaksacyjne
21:00 – 22:00 Toaleta wieczorna
22:00 – cisza nocna

CZWARTEK (06.08.2026r.)
08:00 – 09:00 Pobudka (toaleta poranna, konkurs czystości, poranna rozgrzewka-ćwiczenia, gimnastyka, tańce)
09:00 – 10:00 Śniadanie
10:00 – 15:00 Wyjście nad zbiornik wodny w Polańczyku Zdrój
15:00 – 16:00 Obiad
16:00 – 17:00 Odpoczynek i relaks
17:00 – 18:30 Zajęcia sportowo-edukacyjne
18:30 – 19:30 Kolacja
19:30 – 21:00 Gry i zabawy integracyjne
21:00 – 22:00 Toaleta wieczorna
22:00 – cisza nocna

PIĄTEK (07.08.2026r.)
08:00 – 09:00 Pobudka (toaleta poranna, konkurs czystości, poranna rozgrzewka-ćwiczenia, gimnastyka, tańce)
09:00 – 10:00 Śniadanie
10:00 – 14:00 Rejs łódkami elektrycznymi po Solinie

14:00 – 15:00 Obiad
15:00 – 16:00 Odpoczynek i relaks
16:00 – 17:30 Zajęcia edukacyjno-sportowe
17:30 – 19:00 CHRZEST KOLONIJNY - wręczenie dyplomów i nagród uczestnictwa w koloniach
19:00 – 21:30 Ognisko pożegnalne
21:30 – 22:00 Toaleta wieczorna
22:00 – cisza nocna

SOBOTA (08.08.2026r.)
08:00 – 09:00 Pobudka (toaleta poranna)
09:30 – 10:00 Śniadanie
10:00 – 11:00 Sprzątanie i pakowanie się
11:00 – 14:00 Powrót do Krakowa (prowiant na drogę)
14:00 – 14:30 Przyjazd do Krakowa, na Parking Kauflandu ul. Bratysławska 1; zakończenie kolonii