



# Przykładowy plan dnia na obozie z Flow Wyjazdy



## Przedstawiamy przykładowy plan dnia na obozie z Flow Wyjazdy!

Plan dnia ma charakter poglądowy i zawsze dostosowujemy go do warunków atmosferycznych oraz preferencji uczestników. Dbamy o to, by **każdy czuł się komfortowo** – jeśli ktoś nie chce uczestniczyć w konkretnej aktywności, zawsze znajdzie inną opcję dopasowaną do swoich zainteresowań.

Zajęcia są różnorodne: część jest obowiązkowa, inne można wybrać spośród kilku atrakcyjnych propozycji, a niektóre są dostępne dla chętnych. Wszystkie zmiany i dostosowania planu realizujemy z myślą o tym, by każdy dzień na obozie był **pełen inspiracji, zabawy i niezapomnianych wrażeń**.

## Dzień 5: Kreatywność bez granic!

**8:00**

### **Poranny jogging z trenerem** (dla chętnych)

Lekkie bieganie wśród natury, które zapewnia energię na cały dzień. Świetny sposób na aktywny początek dnia.

**9:00**

### **Śniadanie i Daily Brief**

Smaczne śniadanie i chwila na omówienie planu dnia. Kadra przedstawia rozkład dnia i zaplanowane atrakcje.

**10:00 – 14:00**

Blok językowy:

- **Role Play Challenge – Speak Like a Pro!** Wcielamy się w różne role, od turysty po prezentera TV. Zajęcia rozwijają płynność mówienia i pozwalają nabrać pewności w używaniu angielskiego w praktyce.
- **Master the Accent – Sound Like a Native!** Pracujemy nad wymową i akcentem. Ćwiczenia fonetyczne i dialogi sprawiają, że uczestnicy uczą się brzmieć naturalnie i płynnie.
- **Feel the Rhythm & Music** - Zajęcia łączące angielski z muzyką. Słuchamy i analizujemy piosenki, poznajemy nowe zwroty i rozwijamy wymowę w rytmie ulubionych utworów.



# Przykładowy plan dnia na obozie z Flow Wyjazdy



**14:00 – 15:00**

## Obiad i czas na relaks

Czas na regenerację sił przy smacznym obiedzie. Po posiłku chwila na odpoczynek.

**15:00 – 19:00**

**Popołudniowy blok programowy i atrakcje** (każdy uczestnik wybiera interesujące go bloki)

- **Blok sportowy – Paddleboarding:** uczestnicy uczą się utrzymywać równowagę na deskach SUP. To idealne połączenie relaksu i aktywności na wodzie, które przynosi mnóstwo frajdy.
- **Blok kreatywny – DIY warsztaty:** tworzymy eko-torby, bransoletki i inne unikatowe dodatki. Kreatywność i precyzja łączą się tutaj, tworząc idealną atmosferę do eksperymentowania z własnym stylem.
- **Blok sztucznej inteligencji i cyfrowych inspiracji – Eksperymenty z AI:** Odkrywamy, jak sztuczna inteligencja może pomóc w tworzeniu scenariuszy, quizów czy historii.
- **Wyjście do miasta.** Odwiedzamy lokalne atrakcje i zakątki, mamy też czas na drobne zakupy. To świetna okazja na integrację, relaks i odkrywanie uroków okolicy w swobodnej atmosferze.

**19:00**

## Kolacja

Wieczorny posiłek to doskonały moment na podsumowanie dnia i relaks przed wieczornymi atrakcjami.

**20:00 – 22:00**

Wieczne atrakcje

- **Glow Games** – neonowe akcesoria i blask UV zamieniają noc w ekscytującą grę. Drużynowe wyzwania w tej scenerii to niesamowita zabawa i integracja.
- **Wieczorny stretching i mindfulness** (dla chętnych) – relaksacyjne rozciąganie w spokojnej atmosferze. To idealny sposób, by odprężyć ciało i umysł po dniu pełnym wrażeń.

**22:00**

## Cisza nocna i przygotowanie do snu

Uczestnicy wyciszają się i przygotowują do snu.