

**Przykładowy program WARSZTATÓW
WAKACJE Z TNM 2026
w Royal Wilanów
(PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK od 09.00 do 17.00)
29.06 - 03.07, 06 - 10.07, 13 - 17.07, 20 - 24.07, 27 - 31.07,
03 - 07.08, 10 - 14.08, 17 - 21.08, 24 - 28.08 + 31.08**

09.00 - 10.00 ZABAWY INTEGRACYJNE + II ŚNIADANIE
10.00 - 10.30 ĆWICZENIA ODDECHOWE + KONCENTRACYJNE
10.30 - 11.00 ZAJĘCIA LOGIKA (wzmacniamy układ neurologiczny - łamigłówki, gry logiczne, praca zespołowa)
11.00 - 13.00 WARSZTATY (z poniższej listy)
13.00 - 14.00 LUNCH
14.00 - 15.00 WARSZTATY (aktywność sportowa)
15.00 - 15.30 Relaksacja
15.30 - 17.00 Warsztaty artystyczne

Zajęcia artystyczne 1 * - rysunek, malarstwo, fotografia, komiks, projektowanie
Zajęcia artystyczne 2** - muzyka (instrumenty), taniec, śpiew, aktorstwo, karaoke, dyrygentura
Zajęcia artystyczne 3*** - kino, cukiernictwo, czytanie książek, spotkania z ciekawymi osobami,
Zajęcia ze słowem - pisanie książek, pisanie dziennika, tworzenie komiksów
Zajęcia językowe - gry i zabawy prowadzone w języku angielskim, francuskim oraz hiszpańskim
Zajęcia z koncentracji i oddechu - yoga, medytacja, oddech, koncentracja
Zajęcia psychologiczne - świadomość emocjonalna
Zajęcia sportowe - piłka nożna, siłownia ARTIS, zajęcia z trenerem personalnym, gra w koszykówkę, gra w siatkówkę,
Zajęcia logika - dixit, łamigłówki przygotowane przez zespół Prowadzących, gry zespołowe oparte na rozwiązywaniu zadań, iluzja, zagadki matematyczne, zagadki historyczne

Rodzaje aktywności w ramach

**Warsztatów „WAKACJE 2026” w Royal Wilanów:
(PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK od 09.00 do 17.00)**

- aktywności ruchowe i treningi sportowe
- gotuj razem z nami
- warsztaty śniadaniowe - jak przyrządzić zdrowy posiłek?
- animacje artystyczne ze śpiewem, tańcem, instrumentami, dyrygentura, produkcja
- zabawy językowe (język angielski oraz język hiszpański)
- kurs projektowania ubrań
- warsztaty z malarstwa, komiksu, animacji
- warsztaty z dubbingu
- zajęcia aktorskie, muzyczne, taneczne
- warsztaty ze świadomości emocjonalnej

- spotkania z ciekawym zawodem
- warsztaty fotograficzne
- gry oraz zabawy edukacyjne i integracyjne
- techniki relaksacyjne + oddechowe
- yoga + medytacja
- spotkania z psychologiem
- opieka medyczna
- Gry zespołowe
- Łamigłówki
- Zagadki matematyczne
- Informacje historyczne
- Rozwiązywanie zagadek (logika)
- Iluzja
- Vision Board

Opieka Dietetyczki Klinicznej - wyżywienie.

Warsztaty kulinarne: śniadania, przekąski + lunch

Lunche serwowane w restauracjach w Royal Wilanów*