

Sportovní příměstský tábor I.

Orientační program tábora

Termín: 10.07.2017– 14.07.2017

Pondělí: 08.00 sraz ve vestibulu Aquacentra, seznámení s programem na celý týden
08.15 – 10.30 bazén (rozdělení do družstev, plavecký výcvik, hry)
10.30 – 11.30 hry, přesun na oběd
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín
12.00 – 15.30 lezecká stěna 3. ZŠ, soutěže
15.30 – 16.00 přesun do Aquacentra a předání dětí rodičům

Nezapomeň: plavky, mýdlo, ručník, sportovní oblečení, boty do tělocvičny!

Úterý: 08.00 sraz ve vestibulu Aquacentra
08.15 – 10.30 bazén (plavecký výcvik, hry)
10.30 – 11.30 kvízy, přesun na oběd
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín
12.00 – 15.30 jízdárna Kostelec
15.30 – 16.00 návrat do Aquacentra a předání dětí rodičům

Nezapomeň: plavky, mýdlo, ručník, sportovní oblečení!

Středa: 08.00 sraz ve vestibulu Aquacentra
08.15 – 10.30 bazén (plavecký výcvik, štafety)
10.30 – 11.30 přesun na oběd
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín
12.00 – 15.30 sportovní aktivity – míčové hry
16.00 návrat do Aquacentra a předání dětí rodičům

Nezapomeň. plavky, mýdlo, ručník, sportovní oblečení, sportovní obuv!

Čtvrtek: 08.00 sraz ve vestibulu Aquacentra
08.15 odjezd autobusem do Harrachova
návštěva Hornického muzea, bobová dráha – v ceně 1 jízda
oběd zajištěn formou balíčku
16.00 návrat autobusem do Aquacentra a předání dětí rodičům

Nezapomeň: sportovní oblečení, sportovní obuv, do muzea teplé oblečení, kapesné!

Pátek: 08:00 sraz ve vestibulu Aquacentra
08.15 – 10.30 bazén (ukázka a možnost vyzkoušení potápěčské výstroje)
10.30 – 11.30 přesun na oběd
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín
12.00 – 15.30 sportovní hry, stopovaná
15.30 – 16.00 vyhlášení výsledků na stadionu u tribuny, ukončení tábora

Nezapomeň: plavky, mýdlo, ručník, sportovní oblečení, sportovní obuv

Mokrý varianta - v případě deštivého počasí náhradní program v tělocvičně sportovního areálu (obuv do tělocvičny).

Pro všechny dny doporučujeme:

- dopolední svačina – vzhledem k brzkému obědu jen maličkost (sušenka)
- odpolední svačina – vydatnější
- pitný režim zajištěn – přinést vlastní lahvičku na pití 0,5l.