

# *Sportovní příměstský tábor III.*

## **Orientační program tábora**

**Termín : 05.08.2013 – 09.08.2013**

**Pondělí :** 08.00 sraz ve vestibulu Aqua centra Jičín, seznámení s programem na celý týden  
08.15 – 10.30 bazén (rozdělení do družstev, plavecký výcvik, hry)  
10.30 – 11.30 odpočinek, hry, přesun na oběd  
11.30 oběd : v jídelně nemocnice Jičín  
12.00 – 15.30 hry v přírodě, Čeřovka a Libosad  
15.30 - 16.00 přesun do Aqua centra a předání dětí rodičům

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

**Úterý :** 08.00 sraz ve vestibulu Aqua centra  
08.15 – 10.30 bazén (plavecký výcvik, hry)  
10.30 – 11.30 odpočinek, hry, přesun na oběd  
11.30 oběd : v jídelně nemocnice Jičín  
12.00 – 15.30 odjezd autobusem do Sobotky – horolezecká stěna  
15.30 - 16.00 přesun do Aqua centra a předání dětí rodičům

Nezapomeň: plavky, mýdlo, ručník, sportovní oblečení, sportovní obuv, čistou obuv na stěnu

**Středa :** 08.00 sraz ve vestibulu Aqua centra Jičín  
08.15 – 10.30 bazén (plavecký výcvik, hry)  
11.30 oběd : v jídelně nemocnice Jičín  
12.00 – 14.00 „SRANDA“ olympiáda na stadionu  
14.00 – 15.30 ekologický program  
15.30 – 16.00 přesun do Aqua centra a předání dětí rodičům

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

**Čtvrtek :** 08.00!!! sraz ve vestibulu Aqua centru Jičín  
08.00 – 16.00 celodenní tajný výlet  
oběd formou balíčku  
16.00 předání dětí rodičům ve vestibulu Aqua centra

Nezapomeň: sportovní oblečení, sportovní obuv, kapesné – 50Kč

**Pátek :** 08.00 sraz ve vestibulu Aqua centru Jičín  
08.15 – 10.30 bazén (závody, ukázka potápění – možnost vyzkoušení s instruktorem )  
10.30 – 11.30 odpočinek, hry, přesun na oběd  
11.30 oběd : v jídelně nemocnice Jičín  
12.00 – 14.00 kloboučnická dílna - výroba papírových klobouků  
14.00 – 15.30 základy zdravotní výchovy  
15.30 – 16.00 zakončení tábora, vyhlášení výsledků na stadionu před tribunou

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

Mokrý varianta ( v případě deštivého počasí náhradní program v tělocvičně sportovního areálu – obuv do tělocvičny ) :  
stolní tenis, aerobik, fotbal

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