

Sportovní příměstský tábor II.

Orientační program tábora

Termín : 15.07.2013 – 19.07.2013

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 – 14.00 vyrábíme, stříháme, lepíme z papíru
14.00 – 15.30 hry v přírodě
15.30 – 16.00 přesun do Aquacentra a předání dětí rodičům

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

Úterý: 08.00 sraz ve vestibulu Aquacentra
08.15 – 10.30 bazén (plavecký výcvik, štafety), focení
10.30 – 11.30 kvízy, přesun na oběd
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín
12.00 – 15.00 odjezd autobusem do Mnichova Hradiště – prohlídka muzea – pohádkové kostýmy
15.00 - 16.00 návrat do Aquacentra a předání dětí rodičům

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

Středa: 08.00 sraz ve vestibulu Aquacentra
08.15 – 10.30 bazén (plavecký výcvik, soutěže)
10.30 – 11.30 hry, přesun na oběd
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín
12.00 – 15.30 odpoledne s policií ČR
15.30 – 16.00 přesun do Aquacentra a předání dětí rodičům

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

Čtvrtek: 08.00 sraz na vlakovém nádraží
08.33 odjezd vlakem na tajný celodenní výlet
oběd zajištěn formou balíčku
15.30 návrat vlakem na vlakové nádraží
15.30 – 16.00 přesun do Aquacentra a předání dětí rodičům

Nezapomeň: sportovní oblečení, sportovní obuv, malé kapesné

Pátek: 08:00 sraz ve vestibulu Aquacentra
08.15 – 10.30 bazén (závody, ukázka potápění – možnost vyzkoušení s instruktorem)
10.30 – 11.30 kvíz, přesun na oběd
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín
12.00 – 15.30 kuželna Jičín
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