

Sportovní příměstský tábor II.

Orientační program tábora

Termín: 16. 7. 2018 – 20. 7. 2018

Pondělí: 08.00 sraz ve vestibulu Aqua centra, 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 ukázka výcviku psů - agility
16.00 návrat 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, štafety)
10.30 – 11.30 hry, přesun na oběd
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín
12.00 – 15.30 horolezecká stěna - Sobotka
16.00 návrat do Aqua centra a předání dětí rodičům

Nezapomeň: plavky, mýdlo, ručník, sportovní oblečení, sportovní obuv na stěnu, malé kapesné!

Středa: 08.00 sraz ve vestibulu Aqua centra
08.15 – 10.30 bazén (plavecký výcvik, soutěže)
10.30 – 11.30 kvízy, přesun na oběd
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín
12.00 – 15.30 sportovní aktivity – hřiště u 3.ZŠ, tělocvična U Čápa
16.00 návrat do Aqua centra a předání dětí rodičům

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

Čtvrtek: 07.45 sraz ve vestibulu Aqua centra
08.00 odjezd autobusem na zámek Loučeň, prohlídka zámku, bludiště v zahradách
oběd zajištěn formou balíčku
16.00 návrat do Aqua centra a předání dětí rodičům

Nezapomeň: sportovní oblečení, sportovní obuv, pláštěnka, malé kapesné!

Pátek: 08:00 sraz ve vestibulu Aqua centra
08.15 – 10.30 bazén (atrakce, ukázka a možnost vyzkoušení potápěčské výstroje)
10.30 – 11.30 přesun na oběd
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín
12.00 – 15.30 turnaj v kuželkách
15.30 – 16.00 vyhlášení výsledků na stadionu u tribuny, ukončení tábora

Nezapomeň: plavky, mýdlo, ručník, sportovní oblečení, sportovní obuv do kuželny!

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.