

Sportovní příměstský tábor III.

Orientační program tábora

Termín: 6. 8. 2018 – 10. 8. 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 tvořivá dílna, hry v přírodě
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 kvízy, přesun na oběd
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín
12.00 – 16.00 výlet do ZOO Chleby
16.00 návrat do Aqua centra a předání dětí rodičům

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

Středa: 08.00 sraz ve vestibulu Aqua centra
08.15 – 10.30 bazén (plavecký výcvik, štafety)
10.30 – 11.30 soutěže, přesun na oběd
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín
12.00 – 15.00 ukázka první pomoci, obvazování
15.00 – 16.00 hry v přírodě
16.00 návrat do Aqua centra a předání dětí rodičům

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

Čtvrtek: **07.15** sraz na vlakovém nádraží Jičín
07.30 výlet na zámek Hrubá Skála, bowling Sedmihorky
oběd zajištěn formou balíčku
16.00 návrat do Aqua centra a předání dětí rodičům

Nezapomeň: sportovní oblečení, sportovní obuv, malé kapesné!

Pátek: 08:00 sraz ve vestibulu Aqua centra
08.15 – 10.30 bazén (ukázka a možnost vyzkoušení potápěčské výstroje)
10.30 – 11.30 kvízy, přesun na oběd
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín
12.00 – 15.30 orientační běh
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.