

# *Sportovní příměstský tábor III.*

## **Orientační program tábora**

**Termín: 07.08.2017 – 11.08.2017**

**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 stopovaná  
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, hry)  
10.30 – 11.30 kvízy, přesun na oběd  
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín  
12.00 – 15.30 odjezd autobusem na hrad Kost  
15.30 – 16.00 návrat do Aquacentra a předání dětí rodičům

Nezapomeň: plavky, mýdlo, ručník, sportovní oblečení, sportovní obuv, malý obnos peněz!

**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 golfové hřiště  
15.30 – 16.00 návrat do Aquacentra a předání dětí rodičům

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

**Čtvrtek:** 07.30 sraz ve vestibulu Aquacentra  
07.45 odjezd autobusem do Turnova  
Muzeum Českého ráje, výroba mýdla, bowling Sedmihorky  
oběd zajištěn formou balíčku  
16.00 návrat autobusem do Aquacentra a předání dětí rodičům

Nezapomeň: sportovní oblečení, sportovní obuv, malý obnos peněz!

**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 koloběžky v Libosadu, soutěže  
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.

