



LJETNI PLIVAČKI SPORTSKI KAMP TJEDNI PLAN I PROGRAM 10.7. – 14.7.2017.

Ponedjeljak, 10.7.2017. Kompleks Bazena Kantrida

7:10 – 8:00 Okupljanje djece i roditelja na recepciji Bazena Kantrida

- Informacije, organizacija

8:00 – 10:30 Bivio – Trim staza, šetnica “Šuma Striborova”

- Igra u parku Marčeljeva draga

10:30 – 12:30 Vaterpolo, Plivanje

12:30 – 13:30 Ručak + odmor

13:30 – 15:45 Igre na bazenu (trčanje po tatamijima) + Skokovi u vodu

14:45 – Voćni predah

16:00 – Preuzimanje djece na recepciji Bazena Kantrida



Utorak, 11.7.2017. Izlet: Fužine¹

7:00 Okupljanje na željezničkom kolodvoru

7:27 Polazak vlaka (ili autobusa) prema mjestu Fužine

8:30 Dolazak u Fužine

8:30 - 9:00 Šetnja i dolazak u centar Fužina

9:00 – 12:00 Aktivnosti u Fužinama

- Šetnja jezerom Bajer
- Vožnja turističkim vlakićem
- Uživanje i razgledavanje prirode

12:00 – 12:30 Ručak

12:30 – 14:30 Sportske igre

14:55 Polazak vlaka za Rijeku iz Fužina

15:45 Dolazak vlaka na željeznički kolodvor Rijeka

15:50 Voćni predah

16:00 Preuzimanje djece na željezničkom kolodvoru



Srijeda, 12.7.2017. Kompleks Bazena Kantrida

7:10 – 8:00 Okupljanje djece na recepciji Bazena Kantrida

8:00 – 10:30 Plaža Ploče

- Plivanje u moru
- Veslanje kajacima (1. grupa)

10:30 – 12:30

- Vaterpolo, Plivanje
- Predavanje voditelja spasilačke službe Društva Crvenog križa Primorsko-goranske županije Nikole Mrđena o ponašanju na plaži, spasilačkoj opremi i spasilačkim tehnikama

12:30 – 13:30 Ručak + odmor

13:30 – 15:00 Igre u bazenu

15:00 – 16:00 Igre na trgu ispred Bazena

15:45 – Voćni predah

16:00 – Preuzimanje djece na recepciji Bazena Kantrida

¹ Pruga je u remontu. U polasku ćemo ići ili autobusom ili vlakom. Povratak je vlakom.



Četvrtak, 13.7.2017. Izlet: Kostrena – trim staza

7:10 – 8:00 Okupljanje u Kostreni na autobusnoj stanici ispod trim staze²

8:00 – 10:00 Šetnja trim stazom

- Igre, natjecanja u izdržljivosti

10:00 – 11:00 Nastavak pješačkog pohoda prema Kostreni

11:00 – 12:00 Kupanje u moru i odmor u hladu

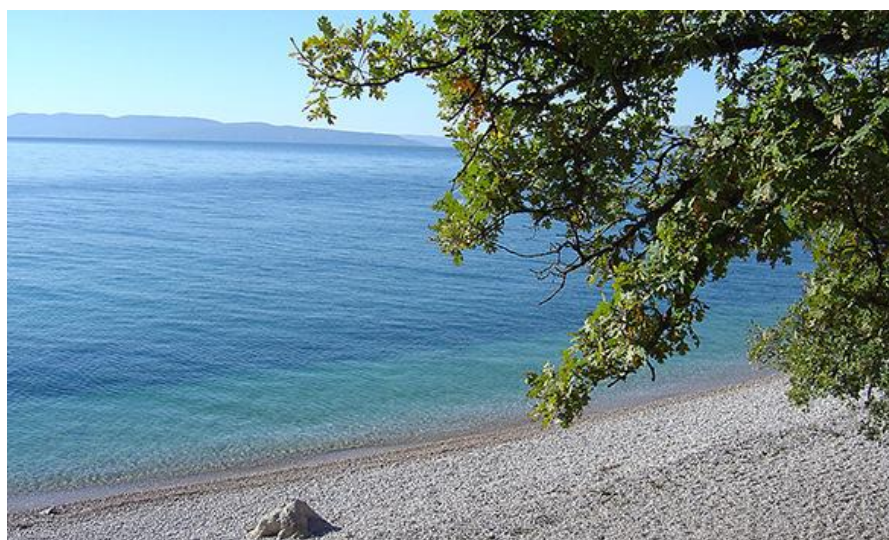
12:00 – 13:00 Ručak + odmor + igra

13:00 – 14:00 Nastavak šetnje do plaže Nova voda

14:00 – 15:45 Odmor i igra u hladovinu + kupanje u moru

15:00 – Voćni predah

16:00 – Preuzimanje djece u na velikom parkingu zadnje plaže Nova voda (parking se nalazi prije skretanja za Paveke i prije nastavka ceste za Urinj)



² Točnije: nakon brodogradilišta Viktor Lenac skenuti lijevo prema Plodinama, nastaviti cestom otprilike 1500 metara. Cijelo se vrijeme držite gornje kostrenske ceste (ne magistrala). Proći ćete Dom zdravlja, ljekarnu, crkvu i dom kulture. Uskoro ćete ugledati trenere na desnoj strani ceste 😊

Petak, 14.7.2017. Kompleks Bazena Kantrida

7:10 – 8:00 Okupljanje djece na recepciji Bazena Kantrida

8:00 – 10:30 Plaža Ploče

- Plivanje u moru
- Veslanje kajacima (2. grupa)

10:30 – 12:30 Vaterpolo, Plivanje

12:30 – 13:30 Ručak + odmor

13:30 – 15:00 Igre u bazenu ili u atletskoj dvorani

15:00 – 16:00 Igre na trgu ispred Bazena

15:45 – Voćni predah

16:00 – Preuzimanje djece na recepciji Bazena Kantrida



PLIVAČKI KLUB „KANTRIDA“