



LJETNI PLIVAČKI SPORTSKI KAMP

TJEDNI PLAN I PROGRAM 16.7. – 20.7.2018.

Ponedjeljak, 16.7.2018. Kompleks Bazena Kantrida

7:10 – 8:00 Okupljanje djece i roditelja na recepciji Bazena Kantrida - Informacije, organizacija

8:00 – 10:30 Jutarnje razgibavanje, vježbe atletike, trčanje, igre na plaži, kajakarenje

10:30 – 12:00 Bazen – plivanje, vaterpolo, igre u vodi

12:00 – 13:30 Ručak + odmor

13:30 – 15:45 Igre na bazenu + skokovi u vodu

14:45 Voćni predah

16:00 – Preuzimanje djece na recepciji Bazena Kantrida



Utorak, 17.7.2018. Izlet – Podvežica – Viktor Lenac - Kostrena

7:10 – 8:00 Okupljanje na Podvežici na okretištu linije 6

8:00 – 10:00 Pješački pohod Podvežica – 401 stuba – Viktor Lenac – Žurkovo – Kostrena

10:00 – 11:00 Kupanje - Galeb i vaterpolo igralište

11:00 – 12:00 Pješačenje prema bazi u hladu, plaža Nova voda

12:00 – 13:00 Ručak

13:00 – 15:30 Aktivnosti u hladovini + kupanje + nogomet, odbojka, igre skrivača

14:45 – 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)



Srijeda, 18.7.2018. Kompleks Bazena Kantrida

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

8:00 – 10:30 Plaža Ploče / Atletska dvorana

- Jutarnje razgibavanje
- Plivanje u moru / vježbe atletike
- Veslanje kajacima / atletske natjecanje

10:30 – 12:00 Bazen – plivanje, vaterpolo, igre u vodi

12:00 – 13:30 Ručak + odmor

13:30 – 15:00 Veslanje kajacima ili igranje na bazenu za skokove

15:00-15:30 Spremanje opreme

15:45 Voćni predah

16:00 – Preuzimanje djece na recepciji Bazena Kantrida



Četvrtak, 19.7.2018. Izlet – Platak

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

8:15 Polazak autobusa prema Platku

9:00 Dolazak na Platak

9:15 – 11:15 Uspón na Radeševo

11:15 Igre + priprema za ručak

12:00 – 13:00 Ručak

13:00 – 15:15 Nogomet, graničar, odbojka + vožnja na autićima

Voćni predah

15:20 Polazak autobusa s Platka

16:00 Dolazak na Recepciju Bazena; preuzimanje djece



Petak, 20.7.2018. Kompleks Bazena Kantrida

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

8:00 – 10:00 Stadion Kantrida – atletika - natjecanje

10:30 – 12:30 Bazen - natjecanja u vodi, tehnike spašavanja, slobodno kupanje,

12:30 – 13:30 Ručak + odmor

13:30 – 15:00 veslanje + kupanje u moru (Villa Nora zbog hladu) ili badminton, odbojka, graničar u hladu u slučaju jakog sunca

14:45 VOĆNI PREDAH

16:00 – Preuzimanje djece na recepciji Bazena Kantrida



PLIVAČKI KLUB „KANTRIDA“