



## LJETNI PLIVAČKI SPORTSKI KAMP

TJEDNI PLAN I PROGRAM 1.7. – 5.7.2019.

### **Ponedjeljak, 1.7.2019. 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, šetnja šumom Striborovom

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, 2.7.2019. Kompleks Bazena Kantrida**

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

8:00 – 10:30 Jutarnje razgibavanje, vježbe atletike, trčanje

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

12:00 – 13:30 Ručak + odmor

13:30 – 15:45 Kino + radionice



14:45 Voćni predah

16:00 – Preuzimanje djece na recepciji Bazena Kantrida

### **Srijeda, 3.7.2019. Kompleks Bazena Kantrida**

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

8:00 – 10:30 Plaža Ploče

- Jutarnje razgibavanje
- Plivanje u moru
- Veslanje kajacima

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

12:00 – 13:30 Ručak + odmor

13:30 – 16:00 Kino + radionice

15:45 Voćni predah

16:00 – Preuzimanje djece na recepciji Bazena Kantrida



## **Četvrtak, 4.7.2019. Izlet brodom – Voz (otok Krk)<sup>1</sup>**

7:10 – 8:00 Okupljanje na Slatini u Opatiji (u parkiću pored INA benzinske postaje)



*Slika 5 Slatina*

8:00 – 9:00 Šetnja Opatijom

9:00 Ukrcaj na brod

10:00 Dolazak na Voz

10:00 – 11:30 Kupanje + igre

11:30 – 13:00 Ručak + boravak u hladu

13:00 – 15:00 Kupanje + boravak u hladu

14:30 – Voćni predah

15:00 – Polazak za Rijeku

16:00 – Preuzimanje djece istom mjestu gdje smo se i okupili (slika 5)

## **Petak, 5.7.2019. Kompleks Bazena Kantrida**

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

8:00 – 10:00 Stadion Kantrida – Atletska dvorana

10:30 – 12:30 Natjecanja u vodi, slobodno kupanje, water slide

12:30 – 13:30 Ručak + odmor

13:30 – 16:00 veslanje + kupanje u moru (Villa Nora zbog hlada) ili badminton, odbojka, graničar u hladu u slučaju jakog sunca

14:45 VOĆNI PREDAH

16:00 – Preuzimanje djece na recepciji Bazena Kantrida

<sup>1</sup> Vrijeme je krajnje neugodno za bilo kakav poduži boravak na Suncu. Molim Vas da djecu pravilno opremite za taj pothvat. Kapa i krema za zaštitu od sunca su minimum. Poželjno je i, svakako preporuka, opremiti dijete s majicom za UV zaštitu s rukavima kako bismo zaštilili najosjetljivija područja – ramena i zaštilili djecu na najbolji mogući način



PLIVAČKI KLUB „KANTRIDA“