PLIVAČKI KLUB KANTRIDA RIJEKA

LJETNI PLIVAČKI SPORTSKI KAMP

TJEDNI PLAN I PROGRAM 24.6. – 28.6.2019.

Ponedjeljak, 24.6.2019. 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, igre na plaži, kupanje u moru
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, 25.6.2019. Izlet – Kostrena

7:10 – 8:00 Okupljanje na Podvežici na okretištu autobusne 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)

Slika 1 Mjesto okupljanja do 8:00 sati

Slika 2 Mjesto preuzimanja u 16:00 sati

Slika 3 Mjesto preuzimanja u 16:00 sati

Srijeda, 26.6.2019. 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 – 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, 27.6.2019. Izlet – Učka

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

8:15 Polazak na Učku (Inino odmaralište) organiziranim prijevozom

9:00 Dolazak na Učku

9:00 – 12:00 Jahanje konja na ranču Bubač

12:00 – 12:30 Ručak + odmor

12:30 – 14:30 Igre

14:30 – Voćni predah

15:00 – Polazak za Rijeku

16:00 – Preuzimanje djece **na recepciji Bazena Kantrida**

Petak, 28.6.2019. 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

PLIVAČKI KLUB „KANTRIDA“