

Ενδεικτικό Μενου Εστιασης

- Δευτέρα:** Κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες
Τρίτη: Γεμιστά
Τετάρτη: Μπιφτέκια με ρύζι
Πέμπτη: Μακαρόνια με κιμά
Παρασκευή: Κοτομπουκιές με ρύζι

Κάθε μερίδα συνοδεύεται με σαλάτα αγγουροντομάτα και ψωμί. *τα γεμιστά συνοδεύονται και με φέτα

Εξοπλισμός

Τα παιδιά πρέπει να φέρνουν μαζί τους τον ακόλουθο εξοπλισμό

- * Μαγιό
- * Αντιηλιακό
- * Καπέλο,
- * Γυαλιά ηλίου
- * Αθλητικά παπούτσια
- * Σαγιονάρες
- * Πτεσέτα &
- * Μια αλλαξιά ρούχα.



Για περισσότερες πληροφορίες & εγγραφές
στη γραμματεία του NOTK :
Τηλ : 210 4810390 - 6942294480
Email : info@notk.gr



SUMMER CAMP 2018

18 Ιουνίου έως 13 Ιουλίου

**Δευτέρα - Παρασκευή
(8:30 - 15:30 μ.μ.)**

Για παιδιά από 6—14 ετών

4 Περίοδοι

Προγράμματα 5 ημερών

18 - 22 Ιουνίου

25 - 29 Ιουνίου

2 - 6 Ιουλίου

9 -13 Ιουλίου

Δυνατότητα συμμετοχής σε
περισσότερες από μια περιόδους.

*Συμπεριλαμβάνει & ένα
πλήρες γεύμα



Ημερήσιο Πρόγραμμα



Το παιδί σας θα περάσει μια συναρπαστική εβδομάδα μάθησης με δραστηριότητες με βάση τη θάλασσα

Θα βιώσει το νερό με έναν εντελώς νέο τρόπο, μαθαίνοντας τις αρχές της ιστιοπλοΐας & του κανόε/καγιάκ και τις αρχές ασφάλειας στη θάλασσα.

Τα καλοκαιρινά προγράμματα Ιστιοπλοΐας /Κανόε-Καγιάκ είναι ο πιο διασκεδαστικός τρόπος να δοκιμάσουν τα παιδιά την ιστιοπλοΐα και το κανόε/καγιάκ για πρώτη φορά, να αποκτήσουν νέες δεξιότητες, να περάσουν τη γραμμή τερματισμού στον πρώτο τους αγώνα ή απλά να βρεθούν στη θάλασσα με φίλους.

8:30-8:45

Προσέλευση των παιδιών στον όμιλο και διαχωρισμός σε γκρουπ (τα γκρουπ παραμένουν σταθερά καθ'όλη την περίοδο και κάνουν εναλλάξ κάθε μέρα και τα 2 αθλήματα)

8:45-9:30

Θεωρία και προετοιμασία σκαφών

9:30-11:15

Θάλασσα -Προπόνηση

11:15-12:00

Παιχνίδι, αποδυτήρια για όσους θέλουν να αλλάξουν & προετοιμασία για φαγητό

12:00-12:30

Φαγητό στο εντευκτήριο

12:30-13:15

Ξεκούραση

13:15-14:30

Αλλαγή γκρουπ και θάλασσα

14:30-15:30

Παιχνίδι, φτιάξιμο σκαφών

15:30

Αποχώρηση

Προπονητές ιστιοπλοΐας

- Πίκιου Σαρπίνια
 - Τσιμπουκέλης Αντώνης
 - Στάγκου Ελένη
- Προπονήτρια κανόε-καγιάκ**
- Παναγιωτίδου Άννα

