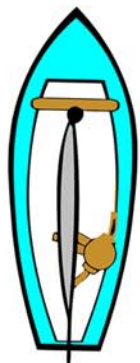
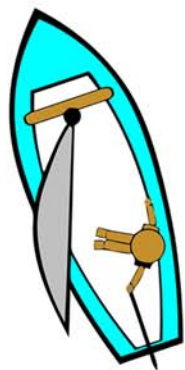


Το παιδί σας θα περάσει μία συναρπαστική εβδομάδα μάθησης με δραστηριότητες με βάση τη θάλασσα.

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



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



**Κάθε Τρίτη 13:15 - 15:30**  
επίσκεψη στο Θ/Κ Αβέρωφ

**Κάθε Πέμπτη 13:15 - 15:30**  
επίσκεψη στο ΚΠΙΣΝ

## Ημερήσιο Πρόγραμμα

**08:30 - 08:45** 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).

**08:45 - 09:30** Θεωρία και προετοιμασία σκαφών

**09:30 - 11:15** Θάλασσα - Προπόνηση

**11:15 - 12:00** Παιχνίδι, αποδυτήρια για όσους θέλουν να αλλάξουν και προετοιμασία για φαγητό

**12:00 - 12:30** Φαγητό στο εντευκτήριο του NOTK

**12:30 - 13:15** Ξεκούραση

**13:15 - 14:30** Αλλαγή γκρούπ και θάλασσα

**14:30 - 15:30** Παιχνίδι, φτιάξιμο σκαφών

**15:30** Αποχώρηση

NOTK





## Ενδεικτικό Μενού Εστίασης

- Δευτέρα:** Κοτόπουλο στο 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
- \* Αντηλιακό
- \* Καπέλο
- \* Γυαλιά ηλίου
- \* Αθλητικά παπούτσια
- \* Σαγιονάρες
- \* Πετσέτα &
- \* Μια αλλαξιά ρούχα



Για περισσότερες πληροφορίες & εγγραφές

στη γραμματεία του NOTK:

Τηλ: 210 4810390 - 697 7373358

Email: info@notk.gr

# SUMMER CAMP 2020

ΑΠΟ 6 Ιουλίου ΕΩΣ 7 Αυγούστου

Δευτέρα - Παρασκευή  
(08:30 - 15:30)

Για παιδιά από 6 έως 14 ετών

Προγράμματα  
5 ημερών

6-10 & 13-17 Ιουλίου  
20-24 & 27-31 Ιουλίου  
3-7 Αυγούστου

Δυνατότητα συμμετοχής σε περισσότερες από μία περιόδους.

\* Συμπεριλαμβάνει και ένα πλήρες γεύμα



NOTK