

## 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:

- \* Μάσκες μίας χρήσης
- \* Μαγιό
- \* Αντηλιακό
- \* Καπέλο
- \* Γυαλιά ηλίου
- \* Αθλητικά παπούτσια
- \* Σαγιονάρες
- \* Πετσέτα &
- \* Μια αλλαξιά ρούχα

Για περισσότερες πληροφορίες & εγγραφές

στη γραμματεία του NOTK:

Τηλ: 210 4810390 - 210 4131819

Email: [info@notk.gr](mailto:info@notk.gr)

[www.facebook.com/notk.gr](http://www.facebook.com/notk.gr)

[www.instagram.com/notknauticalclub](http://www.instagram.com/notknauticalclub)

# SUMMER CAMP 2021

ΑΠΟ 28 Ιουνίου ΕΩΣ 6 Αυγούστου

Δευτέρα - Παρασκευή  
(08:30 - 15:30)

Για παιδιά από 6 έως 14 ετών

Ολιγομελή Τμήματα

Προγράμματα  
5 ημερών

28 Ιουνίου - 2 Ιουλίου

5-9 & 12-16 Ιουλίου

19-23 & 26-30 Ιουλίου

2-6 Αυγούστου

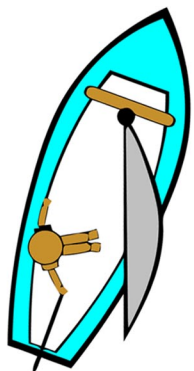
Δυνατότητα συμμετοχής σε περισσότερες από μία περιόδους.

\* Συμπεριλαμβάνει και ένα πλήρες γεύμα

Τηρούνται όλα  
τα υγειονομικά  
πρωτόκολλα

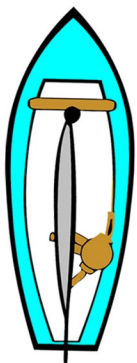


NOTK

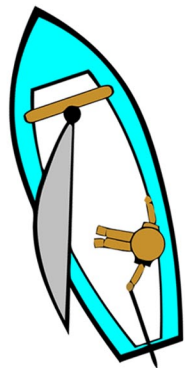


Το παιδί σας θα περάσει μία συναρπαστική εβδομάδα μάθησης με δραστηριότητες με βάση τη θάλασσα.

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



Κάθε Τρίτη & Πέμπτη 12:30 - 13:30 κολύμβηση στο Κολυμβητήριο Καλλιθέας

Κάθε Τετάρτη 11:00 - 12:30 επίσκεψη στο Θ/Κ Αβέρωφ

Κάθε Παρασκευή 09:30 - 14:00 επίσκεψη στο ΚΠΙΣΝ (ΝΙΑΡΧΟΣ)

## Ημερήσιο Πρόγραμμα

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30	ΑΦΙΕΗ-ΣΝΑΚ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΑΦΙΕΗ-ΣΝΑΚ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΑΦΙΕΗ-ΣΝΑΚ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΑΦΙΕΗ-ΣΝΑΚ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΑΦΙΕΗ-ΣΝΑΚ
09:30	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΝΙΑΡΧΟΣ
10:30	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ ΓΙΑ ΑΒΕΡΩΦ (11:00)	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΝΙΑΡΧΟΣ
11:30	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΑΒΕΡΩΦ	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΠΙΚ-ΝΙΚ * (ΝΙΑΡΧΟΣ)
12:30	ΦΑΓΗΤΟ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΦΑΓΗΤΟ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΝΙΑΡΧΟΣ
13:30	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΝΙΑΡΧΟΣ
14:30	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	14:00 ΦΑΓΗΤΟ	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ	14:00 ΦΑΓΗΤΟ	ΑΠΟΝΟΜΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΩΝ
15:30	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ

\* Αν δεν επιτραπεί το πικ-νικ λόγω μέτρων, το φαγητό θα γίνει στο Canal Café του Νιάρχως

Κάθε παιδί έχει την υποχρέωση επίδειξης αρνητικού self-test την πρώτη ημέρα προκειμένου να εισέλθει στις εγκαταστάσεις



ΝΟΤΚ