

## 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
- \* Ιατρική Βεβαίωση



Για περισσότερες πληροφορίες & εγγραφές

στη γραμματεία του NOTK:

Τηλ: 210 4810390 - 210 4810391

Email: 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 2023

ΑΠΟ 19 Ιουνίου ΕΩΣ 28 Ιουλίου

Δευτέρα - Παρασκευή  
(08:30 - 15:30)

Για παιδιά από 6 έως 14 ετών

Προγράμματα  
5 ημερών

19-23 Ιουνίου

26-30 Ιουνίου

3-7 & 10-14 Ιουλίου

17-21 & 24-28 Ιουλίου

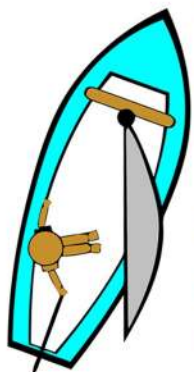
Δυνατότητα συμμετοχής σε περισσότερες από μία περιόδους.

\* Συμπεριλαμβάνει και ένα πλήρες γεύμα



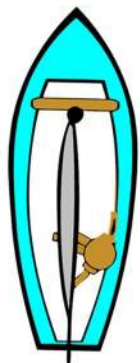
NOTK



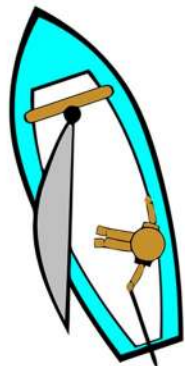


Το παιδί σας θα περάσει μία συναρπαστική εβδομάδα μάθησης με δραστηριότητες με βάση τη θάλασσα.

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	ΑΦΙΞΗ-ΣΝΑΚ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ- ΚΑΓΙΑΚ	ΑΦΙΞΗ-ΣΝΑΚ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ- ΚΑΓΙΑΚ	ΑΦΙΞΗ-ΣΝΑΚ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ- ΚΑΓΙΑΚ	ΑΦΙΞΗ-ΣΝΑΚ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ- ΚΑΓΙΑΚ	ΑΦΙΞΗ-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

ΝΟΤΚ

