

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

www.instagram.com/notknauticalclub

SUMMER CAMP 2024

ΑΠΟ 17 Ιουνίου ΕΩΣ 26 Ιουλίου

Δευτέρα - Παρασκευή
(08:30 - 15:30)

Για παιδιά από 6 έως 12 ετών

Προγράμματα
5 ημερών

17-21 Ιουνίου

24-28 Ιουνίου

1-5 & 8-12 Ιουλίου

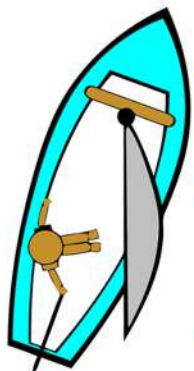
15-19 & 22-26 Ιουλίου

Δυνατότητα συμμετοχής σε περισσότερες από μία περιόδους.

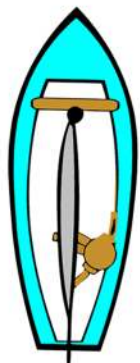
* Συμπεριλαμβάνει και ένα πλήρες γεύμα



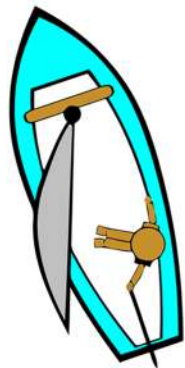
NOTK



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-καγιακ και τις αρχές ασφάλειας στη θάλασσα.



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

Ημερήσιο Πρόγραμμα

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30	ΑΦΙΞΗ-ΣΝΑΚ	ΑΦΙΞΗ-ΣΝΑΚ	ΑΦΙΞΗ-ΣΝΑΚ	ΑΦΙΞΗ-ΣΝΑΚ	ΑΦΙΞΗ-ΣΝΑΚ
09:30-13:30	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ - ΚΑΓΙΑΚ	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ - ΚΑΓΙΑΚ	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ - ΚΑΓΙΑΚ	ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΝΟΕ - ΚΑΓΙΑΚ	ΝΙΑΡΧΟΣ
		ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΑΒΕΡΩΦ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	
		ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ		ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	
14:00	ΦΑΓΗΤΟ	ΦΑΓΗΤΟ	ΦΑΓΗΤΟ	ΦΑΓΗΤΟ	ΑΠΟΝΟΜΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΩΝ
15:30	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ

Κάθε Τρίτη & Πέμπτη 12:30 - 13:30
κολύμβηση στο Ρέστειο Κολυμβητήριο Π. Φαλήρου

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

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

ΝΟΤΚ

