

Nyári Vízilabda Tábor

2015. június 29-július 3.

Tervezett napirend

Hétfő

08:00-09:00 Érkezés a Szent István Strandfürdő területére

Házirend ismertetése

09:00-10:00 Játékos programok

10:00-12:00-ig úszás tudás felmérése

12:30-13:30 Ebéd

14:00-15:00 labdás ügyességi feladatok

15:00-16:00 Szabadidős program (vizes játékok) és uzsonna

Kedd

08:00-10:00 labdás ügyesség feladatok (célba dobás)

10:00-12:00 Labdás feladatok a vízben

12:30-13:30 Ebéd

14:00-15:00 Úszásoktatás a fedett uszodában

15:00-16:00 Társasjáték, uzsonna

Szerda

08:00 Érkezés a strand területére

09:00 Busszal közösen átmegyünk a Palatinus-tó strandterületére (Esztergom-Kertváros)

9:30-12:00 Játékos foglalkozások

12:30-13:30 Ebéd

14:00-15:00 vízilabda, strandröplabda, foci, utána uzsonna

15:30-16:00 Utazás vissza a Szent István strand területére

Csütörtök

08:00-10:00 játékos feladatok a homokban

10:00-12:00 úszásoktatás, vízilabda

12:30-13:30 ebéd

14:00-16:00 Erzsébet-park játékos feladatok

Péntek

8:00-10:00 sor és váltóversenyek

10:00-12:00 úszásoktatás és vízilabda

12:30-13:30 Ebéd

14:00-16:00 játékos feladatok, szabad foglalkozás

SZÜKSÉGES FELSZERELÉS

- fürdőruha, úszószemüveg, úszósapka, törölköző
- sportcipő, fehér póló, naptej, melegebb öltözet
- innivaló,
- ha allergiás vagy, gyógyszer