

תוכנית פעילות – מחנה 'קייץ-רגל'

מועדון כדורגל עירוני אריאל (ARIEL FC) - יולי אוגוסט 2017

תוכנית לשבוע הראשון - 27.7.17 – 23.7.17

<u>יום ה' 27/7</u>	<u>יום ד' 26/7</u>	<u>יום ג' 25/7</u>	<u>יום ב' 24/7</u>	<u>יום א' 23/7</u>	
הגעה והתארגנות	הגעה והתארגנות	הגעה והתארגנות	הגעה והתארגנות	הגעה והתארגנות	07:45
ארוחה על הבוקר ויציאה לפעילות ברעננה	אימון כדורגל בוקר עם נאור נגר	אימון כדורגל בוקר עם נאור נגר	אימון כדורגל בוקר עם נאור נגר	אימון כדורגל בוקר עם נאור נגר	08:15
					
	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	10:15
פארק הטרמפולינות Sky Jump רעננה	בריכה קאונטרי קלאב	טורניר פלייסטיישן וטניס שולחן עם נורמן גולדשטיין	בריכה קאונטרי קלאב	סדנת Tabata עם לואיזה קריסי	11:00
					

תוכנית לשבוע השני - 30.7.17 – 3.8.17

יום ה' 3/8	יום ד' 2/8	יום ג' 1/8	יום ב' 31/7	יום א' 30/7	
הגעה והתארגנות	הגעה והתארגנות	הגעה והתארגנות	הגעה והתארגנות	הגעה והתארגנות	07:45
אימון כדורגל בוקר עם נאור נגר	אימון כדורגל בוקר עם נאור נגר	אימון כדורגל בוקר עם נאור נגר	אימון כדורגל בוקר עם נאור נגר	אימון כדורגל בוקר עם נאור נגר	08:15
					
ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	10:15
סדנת כדוריקוד והפעלה עם נורמן גולדשטיין	בריכה קאונטרי קלאב 	חידונים נושאי פרסים, באולינג, תחנות הפעלה ומשחקים עם סמדר ברנטל 	בריכה קאונטרי קלאב 	סדנת ג'יו ג'יטסו מקצועית עם מורדי גלאם וצוות המדריכים 	11:00
					

תוכנית לשבוע השלישי - 6.8.17 – 10.8.17

יום ה' 10/8	יום ד' 9/8	יום ג' 8/8	יום ב' 7/8	יום א' 6/8	
הגעה והתארגנות	הגעה והתארגנות	הגעה והתארגנות	הגעה והתארגנות	הגעה והתארגנות	07:45
אימון כדורגל בוקר עם נאור נגר 	אימון כדורגל בוקר עם נאור נגר 	אימון כדורגל בוקר עם נאור נגר 	אימון כדורגל בוקר עם נאור נגר 	כושר של בוקר עם ניקיטה בריטבן 	08:15
ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר		10:15
סדנה מתוקה של שוקולד וקצפת עם "העוגות של יסמין" 	בריכה קאונטרי קלאב 	מצוינות בספורט מוטיבציה ומנהיגות הקרנת סרט עם שי ברנטל 	בריכה קאונטרי קלאב 	09:30-13:00 חי בר יקיר סיור בחי בר, פינת ליטוף והאכלה, מופעי תוכים ואווזים אפיית פיתות וארוחת בוקר 	11:00

הנחיות כלליות:

- ככלל, ההגעה והאיסוף מהמגרש העירוני, למעט האיסוף בימי בריכה מהקאונטרי ופעילות הג'יו ג'יטסו מהמכון ברחוב מבצע קדש 5.
- על כל ילד להצטייד בבקבוק מים אישי וכובע. שימו לב להוראות לפני ימי יציאה מאריאל.
- יש להודיע ערב מראש לנאור נגר (052-8993289) או לשי ברנטל (052-3651013) במקרה של אי הגעה למחנה ולוודא קבלת ההודעה.
- בימי בריכה יש להצטייד במגבת ובגדים להחלפה.
- נא להעביר למאמן עד יום ג' 25/7/17 אישור הורה להשתתפות הילד בפעילות בפארק הטרמפולינות ברעננה.
- ללא אישור הורה הילד לא יוכל להשתתף בפעילות זו.
- ביום א' 6/8/17 (חי בר) יש להגיע עם מכנסיים ארוכים ונעליים סגורות.
- שימו לב להודעות המתקבלות בקבוצת ה'ווטס-אפ'.

חופשה מהנה לכולם