



# SUMMER CAMP 2022

**Ηλικίες**  
5-13 ετών

**Ωράριο**

08:30 - 14:30 - Βασικό με δεκατιανό  
08:30 - 16:00 - Διευρυμένο με μεσημεριανό  
17:00 - 20:00 - Απογευματινό  
17:00 - 21:00 - Απογευματινό με δείπνο

**Περίοδοι:**

1η: 20 Ιουνίου – 8 Ιουλίου  
2η: 11 Ιουλίου – 29 Ιουλίου  
3η: 1 Αυγούστου – 19 Αυγούστου  
4η: 22 Αυγούστου – 9 Σεπτεμβρίου

**Πληροφορίες & Εγγραφές:**

Γραμματεία Σχολών Ναυτικού Ομίλου  
Βουλιαγμένης  
Τηλ.: 210 89 62 416 – 210 89 62 142  
E-mail: [scales@nov.gr](mailto:scales@nov.gr)  
Website: [www.nov.gr](http://www.nov.gr)

  [vouliagmeninauticalclub](https://www.facebook.com/vouliagmeninauticalclub)



# SUMMER CAMP 2022

Το καλύτερο  
καλοκαίρι είναι στον  
Ν.Ο.Βουλιαγμένης!



## Το καλύτερο καλοκαίρι είναι στον Όμιλο!

Τα Summer Camps του Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης, εδώ και 18 χρόνια, προσφέρουν στα παιδιά τις πιο αξέχαστες και ονειρεμένες καλοκαιρινές διακοπές στην πόλη.

### Εγκαταστάσεις Ν.Ο.Βουλιαγμένης: ένα νησί μέσα στην πόλη!

Στα 14 στρέμματα ιδιωτικών εγκαταστάσεων του Ομίλου στην καρδιά του Λαιμού, τα παιδιά απολαμβάνουν τα πεντακάθαρα νερά του όρμου της Βουλιαγμένης, την Ολυμπιακών διαστάσεων πισίνα και έρχονται σε επαφή με τα αθλήματα του νερού.

Στον Ναυτικό Όμιλο Βουλιαγμένης λειτουργεί ελεγχόμενη είσοδος με ταυτοποίηση, και γίνεται αυστηρός έλεγχος σε όσους εισέρχονται στις εγκαταστάσεις του. Τα παιδιά είναι προστατευμένα και βρίσκονται σε ένα φυσικό περιβάλλον που σε κάνει να νιώσεις ότι έχεις ταξιδέψει εκτός της πόλης.

Εξειδικευμένοι προπονητές και παιδαγωγοί μούσι τα παιδιά στην κολύμβηση, το water polo, την καλλιτεχνική κολύμβηση, την ιστιοπλοΐα, το windsurf, το κανό, το SUP και το water ski ή το wakeboard\* (τα δύο τελευταία γίνονται με επιπλέον οικονομική επιβάρυνση).

### Ομάδες

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ολιγομελή ηλικιακά groups, με 2 ομαδάρχες.
- Οι ομαδάρχες είναι προπονητές, παιδαγωγοί και αθλητές του Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης με Παγκόσμιες και Ολυμπιακές διακρίσεις.

### Εξοπλισμός

Το παιδί θα πρέπει να έχει σακίδιο που να περιέχει σαγιονάρες, καπέλο, πετσέτα, 2 μπιανά, αντιηλιακό, αλλαξιά ρούχων, παγούρι νερό, και μάρκα προστασίας. Τα προσωπικά αντικείμενα πρέπει να έχουν ετικέτα με το όνομα του παιδιού.



### Δραστηριότητες

#### Αθλητικά:

Υδατοσφαίριση - Κολύμβηση - Καλλιτεχνική κολύμβηση - Ιστιοπλοΐα - Ιστιοσανίδα - Θαλάσσιο Ski & Wakeboard - SUP - Κανό - Γυμναστική - Tae Kwon Do - Yoga - Βόλεϊ

#### Ψυχαγωγία & Δημιουργική απασχόληση:

Θεατρικό παιχνίδι - Art & Crafts - Κατασκευές - Κηπουρική

#### Εκπαιδευτικά προγράμματα:

Σωστή διατροφή - Safe Water Sports - Πρώτες βοήθειες - Αθλητικός προσανατολισμός

...και πολλά άλλα!

### Πρόγραμμα Διατροφής

- Το διατροφολόγιο είναι σχεδιασμένο από ειδικό κλινικό διαιτολόγο και βασίζεται στη μεσογειακή διατροφή και ειδικότερα στο μοντέλο "Healthy Eating Plate".
- Στον Όμιλο εκπαιδεύουμε τα παιδιά να υιοθετήσουν την υγιεινή διατροφή και δεν προσφέρουμε "junk food" στο Summer Camp.

### Μεταφορά

- Προσφέρεται μεταφορά με πούλμαν από κεντρικά σημεία της Αττικής (hotspots) με επιπλέον χρέωση.
- Ενδεικτικές στάσεις: Κηφισιά, Φάρος Ψυχικού, Καλλιμάρμαρο, Φλοίσβος Παλαιού Φαλήρου, Γλυφάδα.

### Ασφάλεια

- Οι ομαδάρχες έχουν παρακολουθήσει πρόγραμμα πρώτων βοηθειών και οι προπονητές γνωρίζουν ναυαγοσωστική.
- Τα παιδιά καλύπτονται από ασφάλεια αστικής ευθύνης.
- Η είσοδος στις εγκαταστάσεις του Ν.Ο.Β. είναι ελεγχόμενη με ηλεκτρονικό σύστημα εισόδου που λειτουργεί με φύλλα και ηλεκτρονική κάρτα.
- Λειτουργεί ιατρείο με νοσηλευτικό προσωπικό για τις πρώτες βοήθειες.



## Αθλητικές Σχολές Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης

Θερινή περίοδος: 1 Ιουλίου - 31 Αυγούστου 2022

Ο Ναυτικός Όμιλος Βουλιαγμένης, με ιστορία που ξεπερνάει το 80 χρόνια, διαθέτει μακρά παράδοση και διακρίσεις στα αθλήματα του υγρού στίβου. Ξεκινώντας από το άθλημα της κολύμβησης, ο Ν.Ο.Β σήμερα λειτουργεί 7 αθλητικές ακαδημίες υγρού στίβου με απόλυτη επιτυχία, αφού από όλες έχει να επιδείξει λαμπρές διακρίσεις τόσο σε εθνικό, όσο και σε διεθνές επίπεδο: Κλασική κολύμβηση, καλλιτεχνική κολύμβηση, τεχνική κολύμβηση, υδατοσφαίριση, Θαλάσσιο σκι & wakeboard, ιστιοπλοΐα και ιστιοσανίδα. Στον Ν.Ο.Β αγαλιάζουμε τα παιδιά από την τριφυρνή παιδική ηλικία, έως και την ενηλικίωση, παρέχοντας τους εξαιρετική καλλιέργεια, μέχρι να αναδείξουν το ταλέντο τους και να βελτώσουν τις επιδόσεις τους.

### Πρόγραμμα μαθημάτων

ΣΧΟΛΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΗΛΙΚΙΕΣ	ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ
Υδατοσφαίριση	10:00 - 11:30 & 17:00 - 19:00	10:00 - 12:00	7 έως 12 ετών	Διάρκεια μαθημάτων: 1 ώρα και 30 λεπτά / 2 ώρες
Κολύμβηση	10:00 - 12:00 & 15:30 - 17:30	10:00 - 11:30	3 έως 13 ετών	Διάρκεια μαθημάτων: 30/40/60 λεπτά, ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο
Καλλιτεχνική Κολύμβηση	10:30 - 12:30 & 17:0 - 18:30	09:00 - 10:30	5 1/2 έως 12 ετών	Διάρκεια μαθημάτων: 1 ώρα και 30 λεπτά / 2 ώρες
Τεχνική Κολύμβηση	15:00 - 17:00		9 ετών και άνω	Διάρκεια μαθημάτων: 1 ώρα
Ιστιοπλοΐα	Δευτέρα & Παρασκευή: 16:00 - 18:00		6 έως 12 ετών	Ένας προπονητής με 10 παιδιά   Διάρκεια μαθημάτων: 2 ώρες
Ιστιοσανίδα	Από το πρωί έως τη δύση του ηλίου		8 ετών και άνω	Διάρκεια μαθημάτων: 1 ώρα / σειρά 5 - 10 μαθημάτων
Θαλάσσιο Σκι	Από το πρωί έως τη δύση του ηλίου		6 έως 18 ετών	Διάρκεια μαθημάτων: 15 λεπτά ανά παιδί / σειρά 5 - 10 μαθημάτων
Wakeboard	Από το πρωί έως τη δύση του ηλίου		6 έως 18 ετών	Διάρκεια μαθημάτων: 15 λεπτά ανά παιδί / σειρά 5 - 10 μαθημάτων

Για την εγγραφή θα χρειαστείτε: Αίτηση εγγραφής από τις Αθλητικές Σχολές του Ν.Ο.Β. και ιατρική βεβαίωση για τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.