



Πρόγραμμα Αθλητικών Σχολών

ΣΧΟΛΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΗΛΙΚΙΕΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
Υδατοσφαίριση	10:00 - 11:30 & 17:00 - 19:00	10:00 - 12:00	7 - 12 ετών	1 ώρα και 30 λεπτά / 2 ώρες
Κολύμβηση	10:00 - 12:00 & 15:30 - 17:30	10:00 - 11:30	3 - 13 ετών	30/40/60λεπτά
Καλλιτεχνική Κολύμβηση	09:00 - 10:30 & 17:00 - 18:30	10:00 - 11:30	5 1/2 - 12 ετών	1 ώρα και 30 λεπτά / 2 ώρες
Τεχνική Κολύμβηση	15:00 - 17:00		9 & άνω	2 ώρες
Ιστιοπλοΐα	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 15:30 - 17:30		6 - 12 ετών	2 ώρες
Ιστιοσανίδα	Από το πρωί έως τη δύση του ηλίου		8 & άνω	1 ώρα
Θαλάσσιο Σκι	Από το πρωί έως τη δύση του ηλίου		6 - 18 ετών	15 λεπτά ανα παιδί
Wakeboard	Από το πρωί έως τη δύση του ηλίου		6 - 18 ετών	15 λεπτά ανα παιδί

Θερινή περίοδος: 1 Ιουλίου-31 Αυγούστου



ΤΟ CAMP ΤΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΩΝ!



-20%
ΣΤΑ ΜΕΛΗ
ΤΟΥ Ν.Ο.Β

Το **Summer Camp** του Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης, εδώ και 23 χρόνια, προσφέρει στα παιδιά τις πιο αξέχαστες καλοκαιρινές διακοπές 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 νιώθεις ότι έχεις ταξιδέψει εκτός της πόλης.

• Εξειδικευμένοι προπονητές και παιδαγωγοί μούν τα παιδιά στην κολύμβηση, το waterpolo, την καλλιτεχνική κολύμβηση, την ιστιοπλοΐα, το windsurf, το κανό, το SUP και το water ski ή wakeboard*

(Τα δύο τελευταία γίνονται με επιπλέον οικονομική επιβάρυνση.)

Δραστηριότητες

Αθλητικά:

- Υδατοσφαίριση
- Κολύμβηση
- Καλλιτεχνική κολύμβηση
- Ιστιοπλοΐα
- Ιστιοσανίδα
- SUP
- Θαλάσσιο Ski & Wakeboard
- Κανό
- TaeKwonDo
- Yoga
- Βόλει
- Τοξοβολία

Ψυχαγωγία & Δημιουργική απασχόληση:

- Θεατρικό παιχνίδι - Art& Crafts – Κατασκευές

Εκπαιδευτικά προγράμματα:

- Σωστή διατροφή - SafeWaterSports
- Πρώτες βοήθειες - Αθλητικός προσανατολισμός
- Ρομποτική "BricQ Education"

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 μαγιώ, αντηλιακό, αλλαξιά ρούχων, παπούρι και νερό. Τα προσωπικά αντικείμενα θα πρέπει να έχουν ετικέτα με το όνομα του παιδιού.

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.

Μεταφορά

Προσφέρεται μεταφορά με πούλμαν από κεντρικά σημεία της Αττικής με επιπλέον χρέωση.

Ενδεικτικές στάσεις: Κηφισιά, Φάρος Ψυχικού, Καλλιμάρμαρο, Νέα Σμύρνη, Φλοίσβος, Γλυφάδα, Βούλα.

Ασφάλεια

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



Το καλύτερο καλοκαίρι είναι στον Όμιλο!



Περίοδοι

1η: 16 Ιουνίου - 4 Ιουλίου

2η: 7 Ιουλίου - 25 Ιουλίου

3η: 28 Ιουλίου - 15 Αυγούστου

4η: 18 Αυγούστου - 5 Σεπτεμβρίου

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



Πληροφορίες & Εγγραφές

Γραμματεία Σχολών Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης



Τηλ: 210 8962416 (εσωτ. 110, 114, 120)

Email: sxoles@nov.gr



Website: www.nov.gr

ΗΛΙΚΙΕΣ:
5 ΕΩΣ 13 ΕΤΩΝ