



# NAOK ROWING SUMMER CAMP 2023

## Τι πρέπει να γνωρίζεις ....

Τόπος διεξαγωγής : \_\_\_\_\_ Αθλητικές εγκαταστάσεις ΝΑΟΚ  
Ημερομηνία λήξης εγγραφών : \_\_\_\_\_ 15/6/223  
Ηλικίες συμμετοχής : \_\_\_\_\_ Αγόρια και κορίτσια από 7 έως 12 ετών.  
Ημέρες διεξαγωγής : \_\_\_\_\_ Δευτέρα έως Παρασκευή  
Ωράριο: \_\_\_\_\_ 08:30 με 14:00  
Προσέλευση και αποχώρηση παιδιών: \_\_\_\_\_ Αθλητικές εγκαταστάσεις του ΝΑΟΚ

Ημερομηνία έναρξης camp **19/6/23** και λήξης **28/7/23**

Συνολική διάρκεια 6 εβδομάδων  
με τις παρακάτω περιόδους:

<b>1<sup>η</sup></b>	19/6 - 23/6	<b>4<sup>η</sup></b>	10/7 - 14/7
<b>2<sup>η</sup></b>	26/6 - 30/6	<b>5<sup>η</sup></b>	17/7 - 21/7
<b>3<sup>η</sup></b>	3/7 - 7/7	<b>6<sup>η</sup></b>	24/7 - 28/7

Μπορεί να επιλεγεί οποιαδήποτε  
εβδομάδα συμμετοχής  
ή ακόμα και ολόκληρη  
η χρονική περίοδος του camp.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ :

- Κωπηλασία
- Καγιάκ
- Κολύμβηση
- Υδατοσφαίριση
- Αθλοπαιδιές στην άμμο
- Δημιουργική απασχόληση  
(επιτραπέζια – ζωγραφική)
- Επισκέψεις, επιμορφωτικές εκδρομές
- Ψυχαγωγία προβολή ταινιών

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

8:30 - 9:00 Προσέλευση παιδιών.  
9:00 - 10:00 Επιτραπέζια, εκμάθηση της κωπηλατικής τεχνικής στο κωπηλατήριο.  
10:15 - 11:00 Κολύμβηση και Υδατοσφαίριση (Α΄ και Β΄ τμήματα εναλλάξ).  
11:00 - 12:00 Διάλειμα για ξεκούραση και φαγητό.  
12:00 - 13:15 Παιχνίδια στην Άμμο (τύπου Survivor) και Καγιάκ (Α΄ και Β΄ τμήματα εναλλάξ).  
13:15 - 14:15 Προβολή ταινίας – προετοιμασία για αποχώρηση.

**Σημείωση:** Την ημέρα που στο πρόγραμμα θα περιλαμβάνεται επίσκεψη σε συγκεκριμένη δομή εκτός ομίλου αυτή θα πραγματοποιείται από τις 10:00 έως τις 12:00 όπου και θα επιστρέφουν τα τμήματα στον όμιλο.

## ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ.

1. Αθλητικά ρούχα και αθλητικά παπούτσια.
2. Επιπλέον δεύτερη αλλαξιά ρούχα και πετσέτα θαλάσσης σε σακίδιο.
3. Καπέλο, μαγιό, αντηλιακό, γυαλιά θαλάσσης ή μάσκα, παντόφλες ή παπούτσια θαλάσσης.
4. Το πρόγραμμα δεν παρέχει σίτιση στα παιδιά, οπότε οι γονείς θα φροντίζουν καθημερινά για το δεκατιανό τους και το νεράκι τους στα οποία καλό είναι να αναγράφεται το ονομά τους. Υπάρχει δυνατότητα να τοποθετούνται τα τρόφιμα σε ψυγείο.
5. Επίσης σας ενημερώνουμε ότι στον χώρο του ΝΑΟΚ λειτουργεί κυλικείο.

### Σημαντικό !!


- Τα παιδιά να γνωρίζουν μπάνιο.
- Να υπάρχει Ιατρική Βεβαίωση του έτους 2023 που να επιτρέπει την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.
- Ημερομηνία λήξης εγγραφών : **15/6/2023**
- Να συμπληρωθεί η αίτηση εγγραφής με τις υπεύθυνες δηλώσεις.
- Απαγορεύεται η χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών.
- Σε περίπτωση κρούσματος covid θα πρέπει να ενημερωθούν οι διοργανωτές.
- Να μην καθυστερούμε κατά την αναχώρηση των παιδιών.

*Το τμήμα κωπηλασίας του ΝΑΟΚ  
εύχεται σε εσάς και τα παιδιά σας  
ένα δημιουργικό και ευχάριστο καλοκαίρι.*



### Πληροφορίες:

 Εγκαταστάσεις ΝΑΟΚ 16:00 – 18:00

 697 777 7809 (Κος Αλέξανδρος)  
694 483 0250 (Κα Δανάη)

 [naokkopilasias@gmail.com](mailto:naokkopilasias@gmail.com)



[facebook.com/naokrowing](https://facebook.com/naokrowing)