

ЗИМСКЕ ПРИПРЕМЕ НА ЗЛАТИБОРУ

ЦЕНА: 15000 динара (8000 до поласка а остало на рате)

ПОЛАЗАК:

НЕДЕЉА 31.01.2016. У 10:00 СА ПАРКИНГА ОШ СВЕТОЗАР МАРКОВИЋ

ПОВРАТАК:

НЕДЕЉА 07.01.2016. ОКО 17:00 НА ПАРКИНГ ОШ СВЕТОЗАР МАРКОВИЋ

ДНЕВНИ ПЛАН:

6:00 УСТАЈАЊЕ

6:10 ЛАКШИ ОБРОК ПРЕ ТРЕНИНГА

7:00 ПРИПРЕМА И ПОЛАЗАК НА ТРЕНИНГ

7:30-9:00 ТРЕНИНГ

9:00 ПРИПРЕМА И ПОВРАТАК У ВИЛУ

9:30 ДОРУЧАК

10:00-10:30 ПРИПРЕМА ЗА АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ

10:30-13:00 АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ:

АКО БУДЕ СНЕГА: СКИЈАЊЕ, САНКАЊЕ, ГРУДВАЊЕ, ПРАВЉЕЊЕ СНЕШКА...

АКО НЕМА СНЕГА: ШЕТАЊЕ, ИГРЕ НА ОТВОРЕНОМ ...

13:00-13:30 ПОВРАТАК У ВИЛУ И ПРИПРЕМА ЗА РУЧАК

13:30 РУЧАК

14:00-14:30 ПРИПРЕМА ЗА ПОПОДНЕВНИ ОДМОР

14:30-17:30 ПОПОДНЕВНИ ОДМОР

17:30-19:30 СЛОБОДНО ВРЕМЕ, ДРУЖЕЊЕ, ДРУШТВЕНЕ ИГРЕ

18:00 ЛАКШИ ОБРОК ПРЕ ТРЕНИНГА

19:30-20:00 ПРИПРЕМА И ОДЛАЗАК НА ТРЕНИНГ

20:00-21:30 ТРЕНИНГ

21:30-22:00 ПРИПРЕМА И ПОВРЕТАК У ВИЛУ

22:00-22:30 ВЕЧЕРА

23:00-6:00 СПАВАЊЕ

Молим Вас да деца не носе ништа више од наведеног:

- Оверена здравствена књижица,
- Ранац за тренинг, два велика пешкира за базен, купаћи костим, папуче, капица, наочаре за пливање, фен за косу.
- Скафандер или зимска јакна и панталоне за снег, три дукса, три доња дела тренерке, неколико мајица, ципеле за снег, зимска капа, шал, рукавице.
- Пицама, прибор за личну хигијену, собне папуче, веш (гаћице, поткошуље, чарапе, девојчице обавезно хулахопке)
- Друштвене игре, клиско...
- Шумећи Витамин Ц, Калцијум, Магнезијум, Гвожђе

10.01.2016.

Крагујевац



Ивица Миљковић
Ивица Миљковић, председник

