



INDREK SEI UJUMISKOOL

KEILA SWIM CLUB

UJUMISKOOLI SUVINE LINNALAAGER 2024

Keila Tervisekeskuses 15.07-19.07

Ootames lapsi vanuses 6-10 osalema ujumiskooli linnalaagrisse!

Linnalaagri eesmärk on sisustada laste vaba aega lõbusalt ja aktiivselt, sealhulgas arendades noorte koordinatsiooni, painduvust ning saada uusi oskusi nii basseinis kui ka kuival.

Viie päevane laager pakub ideaalset väljundit aktiivsetele lastele ning paneb aluse sportlikule suvele, tutvustades ja praktiseerides sportlike eluviise. Uued kogemused ja sõbrused loovad toredamad ja motiveeritumad treeningkaaslased.

TULGE LAAGRISSE!

Linnalaagri päevakava:

10:00 Kogunemine tervisekeskuse fuajees

10:15 Esimene treening (üldkehaline)

11:30-12:00 Lõunasöök

12:00-12:45 Tubased tegevused

12:45-14:00 Teine treening (bassein)

14:00 *Päeva lõpp*

REGISTREERIMINE

Registreerimiseks palume täita registreerimisvorm Google Formsis. Kuni registreerimisvormi avatud olemiseni on laagrisse registreerimine kõigile võimalik.

<https://forms.gle/7xtTbfqhD4gTgRmv7>

Registreerinutele saadame kinnituse esimesel võimalusel.

Kohtade arv on piiratud! Kes ees, see sees 😊

Peale registreerimist arvestame teie osalusega.

LAAGRISISU

Linnalaagri aktiivsed hommikupoolikud ja pärastlõunane aeg on sisustatud treeningutega nii õues kui ka basseinis. Esimene päevane treening on meil üldkehaline, kus veedame tunni õues või vajadusel siseruumides erinevaid liikumismänge mängides ja koordineerimise- ja liikuvusharjutusi tehes. Peale esimest treeningut on meil lõunasöök, millele järgneb tunnike siseruumides käelisteks ja rahulikumateks ühistegevusteks.

Teine treening toimub meil basseinis, kus naudime ujumisoskuseid ja kordame õppeaastal juba omandatud oskuseid ning avastame uusi. Trenni lõpus mängime.

Peale ujumistreeningut on laagripäev läbi ja ootame kõiki lapsevanemaid lastele järgi. Linnalaager annab hea võimaluse noorematele ujujatele just esmaseks laagrikogemuseks võimaldades kodus ööbida. Samuti jätab see päeva teise osa vabaks perega või teiste sõpradega koos aega veetmiseks.

TOITLUSTUS

Toitlustamine on Keila Tervisekeskuse Hole in One kohvikus, kus pakutakse sooja toitu (praad või supp) ja magustoit.

TASU

Laagritasu on kokku **135** eurot, mis tuleb tasuda arve alusel. Vajadusel on võimalik tasuda kahes osas, märkides lather registreerimisevormis.

KAASA PAKKIDA:

- Treeningriided pikk ja lühike dress (väljas ja sees treenimiseks)
- Väli- ja sisejalanõud (spordijalatsid)
- Ujumisriided ja vahendid (trikoo/püksid, rätik, ujumismüts, prillid)
- Pesuasjad, hügieenivahendid
- Veepudel (0,5L või suurem)

Vahetult enne laagrit palun mulle edastada info kontakttelefonidega ning kõik lapse tervisega seotud mured jms, milles me peame olema teadlikud (allergia, astma, südamepuudulikkus või –riike, langetõbi, vaktsineerimised, ravimid jne)

Laagripaiga kontakt

Keila Tervisekeskus

Paldiski mnt 17, Keila, Harjumaa

Telefon: 673 7637

Lisainfo enda treenerilt või ;

e-mail: linnalaager@seiujumiskool.ee

tel: +372 5072461 (Liise Lotte)

KOHTUMISENI LAAGRIS!