



Keila Tervisekeskuses 07.07-11.07

MEELESPEA

Ootame lapsi sünniaastaga 2016-2018 osalema Indrek Sei 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.

Linnalaager sobib hästi ka esimeseks laagrikogemuseks – päevad on sisustatud tegusalt, aga ööd saab veeta oma kodus. Meie eesmärk on pakkuda noortele positiivne, motiveeriv ja turvaline algus sportlikule suvele.

Tule ja tee suvi meeldejäävaks – kohtume laagris!

REGISTREERIMINE

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

<https://forms.gle/AjZykec7sQtQSNQjZ>

- 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 koordinatsiooni- 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.

LINNALAAGRI AJAKAVA:

10:00 Kogunemine tervisekeskuse fuajees

10:15 Esimene treening (üldkehaline)

11:30-12:00 Lõunasöök

12:00-13:00 Tubased tegevused

13:00-14:00 Teine treening (bassein)

14:00 *Päeva lõpp*

TOITLUSTUS

Toitlustamine on Keila Tervisekeskuse Hole in One kohvikus, kus pakutakse lõunaks sooja toitu - praad, morss, magustoit.

TASU

Laagritasu on kokku **145** eurot, mis tuleb tasuda arve alusel. Palume laagrimaksumuse tasuda hiljemalt **23. juuniks**.

Vajadusel on võimalik tasuda kahes osas, märkides lahter registreerimisvormis.

Registreerimine: <https://forms.gle/wxU8G7Vs96AJKH25A>

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)

TERVISEINFO

- Laagrisse ootame terveid lapsi! Palaviku ja nakkava haigusega lapsi laagrisse ei lubata. Lapsevanem on vastutav lapse tervisliku seisundi kohta õigete andmete esitamise eest.
- Palun teavitage, kui lapsel on tervisemure või tähelepanuhäire, millest laagriõpetajad peaksid olema teadlikud (mööduv haigus, 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: liiselotteelmi@gmail.com

Telefon: +372 5072461 (Liise Lotte Elmi)

