

Nometne "Peldi kā delfīns" programma

Programma var mainīties atkarībā no laikapstākļiem vai citiem faktoriem. Precīza nometnes programma būs pieejama pirms nometnes.

PIRMĀ DIENA

8.40	Ierašanās, vecāku sapulce, nometnes izklāsts, iepazīšanās, pedikulozes pārbaude.	Siguldas Sporta centrs (SSC)
9.40	Visspārējā fiziskā sagatavotība	SSC
11.00	Peldēšana	SSC
12.10	Pusdienas	SSC
12.30	Saskarsmes spēle	SSC
13.30	Vingrošana ar fizioterapeitu / peldēšana	SSC
14.30	Vingrošana ar fizioterapeitu / peldēšana	SSC
15.30	Launags	SSC
16.00	Došanās mājup	SSC

OTRĀ DIENA

9.00	Peldēšana	SSC
10.00	Sporta spēles	SSC
11.00	Visspārējā fiziskā sagatavotība	SSC
12.00	Pusdienas	SSC
12.30	Brīvais laiks ar aktivitātēm	SSC
13.20	Siguldas saldējuma meistarklase	Siguldas Saldējums
15.10	Peldēšana	SSC
16.10	Launags	SSC
16.30	Došanās mājup	SSC

TREŠĀ DIENA

9.00	Peldēšana	SSC
10.30	Vingrošana ar fizioterapeitu / sporta spēles	SSC
11.20	Vingrošana ar fizioterapeitu / sporta spēles	SSC
12.10	Pusdienas	SSC
12.30	Brīvais laiks ar aktivitātēm	SSC
13.00	Radošās darbnīcas	SSC
15.10	Peldēšana	SSC

16.00	Launags	SSC
16.30	Došanās mājup	SSC

CETURTĀ DIENA

9.00	Peldēšana	SSC
10.00	Vispārējā fiziskā sagatavotība	SSC
11.00	Pusdienas	SSC
12.00	Drošība pie ūdens	Gaujas pludmale
13.30	Piedzīvojumu parka "Tarzāns" apmeklējums	"Tarzāns"
15.30	Peldēšana	SSC
16.30	Launags	SSC
17.00	Došanās mājup	SSC

PIEKTĀ DIENA

9.00	Peldēšana	SSC
10.00	Vispārējā fiziskā sagatavotība/fizioterapija	SSC
11.00	Vispārējā fiziskā sagatavotība/fizioterapija	SSC
12.00	Pusdienas	SSC
12.30	Brīvais laiks ar aktivitātēm	SSC
13.00	Peldēšana	SSC
14.00	Ūdens atrakciju parka apmeklējums	SSC
16.00	Launags	SSC
16.30	Došanās mājup	SSC

Nometni vada peldēšanas trenere **Diāna Treija**, peldēšanas nodarbībās 2.trenere **Andra Fridrihsone**, nometnes vadītāja palīgs **Svetlana Reinkopa**, fizioterapeits **Matīss Eglītis**.

Jautājumu gadījumā sazināties pasakumi@siguldassports.lv vai zvanot **29321916**.