

Dienas nometne „Aktīvs! 2020”

Dienas nometne „Aktīvs 2020!” ir paredzēta, lai ne tikai aktīvi un pilnvērtīgi pavadītu savu brīvo laiku, bet arī daudzpusīgi un piedzīvojumiem pārpilnu. Nometnes dalībnieki tiks sadalīti divās vecuma grupās, lai aktivitātes, treniņu process būtu pilnvērtīgs un atbilstošs.

Nometnē vienlaicīgi strādās vairāki treneri un pedagogi.

Nometnē ierašanās no plkst. 9.30

Pieteikšanās no **2.marta līdz 12.martam**. Kas jā dara?:

1. Jānoslēdz līgums un jāizpilda anketa, līgums būs pieejams mājas lapā www.boksaskola.lv – vai jautā jiet trenerim vai administrācijai.
2. jāiemaksā avanss 50 % apmērā vai pilna summa līdz 12.martam. Pārskaitījums tiek veikts līgumā norādītā kikkoksa un boksa skola „Rīga” kontā, mērķī norādot dienas nometne „Aktīvs 2019”, bērna vārds, uzvārds.

Izmaksas:

110eiro – ja apmeklē visas nometnes dienas,
30eiro – vienas dienas izmaksas.

Cenā ietilpst: visas aktivitātes, kuras aprakstītas programmā + pusdienas un launags.

Nometnes laikā - vecākiem iepriekšējā vakarā tiks nosūtīta informācija par nākošās dienas aktivitātēm un līdzī nēmamām mantām.

Programma no 17.03. -20.03.2020.

Nometnes satura plānošana

1.diena - 17.03.2020

09.30	Tikšanās, reģistrēšanās –Klusā iela 12K-3.
09.45	Iepazīšanās ar iekšējās Kārtības un drošības noteikumiem, parakstīšanās. Iepazīšanās spēle. Dalīšanās grupās.
10.00 -11.30	Sporta treniņu nodarbības pa grupām. (vieglatlētika, crosstraining vai sitienu tehnika)
12.00	Pusdienas
12.45	Radošā nodarbība/ Dambretes turnīrs, dalīšanās komandās
14:00 -15.30	Bungu nodarbības +launags
17.00 -18.20	Piedalāmies Maira Brieža atklātajā treniņā tirdzniecības centrā – Domina ! Vecāki bērnu var paņemt no „Dominas” vai ap 19.00 no sporta zāles

2.diena- 18.03.2020

09.30	Tikšanās, reģistrēšanās –Klusā iela 12K-3.
10.00 -11.30	Sporta nodarbības svaigā gaisā –Mežaparks, Grīziņkalns vai Barona centra bērnu laukums (ja laika apstākļi atļauj)
12.00	Pusdienas
12.45	Radošā nodarbība/ Dambretes turnīrs, galda spēles
14:00 -16.30	Pelbaseina apmeklējums +launags
17.00	Atgriešanās Klusā iela 12 K, vecāku sagaidīšana

3.diena - 19.03.2020

09.30	Tikšanās, reģistrēšanās –Klusā iela 12K-3.
10.00 -11.30	Sporta nodarbības svaigā gaisā –Mežaparks, Grīziņkalns vai Barona centra bērnu laukums (ja laika apstākļi atļauj) Zumba
12.00	Pusdienas
13:00	Izbraucam - Piepūšamo atrakciju parks “Džungļi” Mūkusalas iela 72B
14:00-16:00	Piepūšamo atrakciju parks “Džungļi” Mūkusalas iela 72B +launags
17.00	Atgriešanās Klusā iela 12 K, vecāku sagaidīšana

4.diena-- 20.03.2020

09.30	Tikšanās, reģistrēšanās –Klusā iela 12K-3.
10.00 -11.30	Sporta treniņu nodarbības pa grupām, individuālās sacensības. (vieglatlētika, crosstraining vai sitienu tehnika)/ Capoera dejas
12.00	Pusdienas
12:45	Radošā nodarbība/ Dambretes turnīrs, galda spēles
14:00- 17:00	Dodamies uz BATUTU UN ĢIMENES IZKLAIDES CENTRS- SkyParks Grostonas iela 1 +launags Individuālo rezultātu apkopošana un apbalvošana
17.00	Vecāki brauc pakal bērniem uz Sky parks Grostonas iela 1
Cena: 30	

!!! Dienas plāns var mainīties