

LIFFEY-NUDOS '20

SUMMER CAMP

CAMPAMENTO DEPORTIVO BILINGÜE

Liffey



PROGRAMA TIPO

HORARIO	ACTIVIDAD	OPCIONES
9.00-9.30	RECEPCIÓN JUEGOS, CANCIONES y RUTINAS de BIENVENIDA	Juegos de bienvenida <i>Howdy?</i> Dinámica de grupos Puzzles
9.30	PISTA POLIDEPORTIVA JUEGOS TRADICIONALES	Deportes: pádel, fútbol, balonmano, baloncesto y atletismo Juegos: pañuelo, la pídola, rayuelas, pilla-pilla, escondite, comba, goma. Búsqueda del tesoro. Gymkanas
10.30	PÁDEL JUMPING	Pistas de pádel Pre-deporte / mini-pádel (para los más pequeños) Jumping (Gimnasio. En colchonetas individuales)
11.30	SNACK de MEDIA MAÑANA (<i>ver anexo con menús</i>)	
12:00	PISCINA	Juegos de agua: Aquagym Aquaerobic Pilla-pilla acuática Esponjas de agua Pistolas de agua Burbujas Peleas de churros
14.00	CAMBIO de ROPA	
14.15	COMIDA (<i>ver anexo con menús</i>)	
15.00	ACTIVIDADES de RELAX	Arts & crafts (manualidades) Cine Cuentacuentos Danza Gimnasia Minichef Pilates Pintacaras Tea party Teatro Yoga Y ludoteca con mini-gym y piscina de bolas (para los peques)
16.30	ACTIVIDADES MUSICALES	Canciones Karaoke Bailes Zumba
17.30	MERIENDA (<i>ver anexo con menús</i>)	
18.00	RECOGIDA. See you tomorrow!	



Liffey Ciudad Real
Hernán Pérez del Pulgar, 6
926231503 / 672349553



LIFFEY-NUDOS '20 SUMMER CAMP



CAMPAMENTO DEPORTIVO BILINGÜE



SNACK de MEDIA MAÑANA y MERIENDAS

Zumos, batidos o agua. Bocado o sándwich



MENÚS MEDIODÍA

Semana 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1er plato	Lentejas estofadas	Arroz a la cubana	Lasaña	Pollo en salsa	Pizza
2º plato	Croquetas	Salchichas con ensalada	Empanadillas	Calamares	
Postre	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Helado



Semana 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1er plato	Espaguetis	Sopa de fideos	Paella	Albóndigas en salsa	Hamburguesa con patatas
2º plato	Pescado	San Jacobo	Lomo	Tortilla de patatas	
Postre	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Helado

QUÉ DEBEMOS PREPARAR

- 1 cambio de ropa completo
- Chanclas
- Gafas de nadar (opcional)
- Gorra
- Manguitos (si los necesitan)
- Mascarilla
- Mochila
- Pala de pádel o raqueta de tenis (mayores de 5 años)
- Protector solar
- Ropa cómoda y deportiva y zapatillas de deporte
- Toalla de baño
- Traje de baño



TODO MARCADO CON NOMBRE



Liffey Ciudad Real
Hernán Pérez del Pulgar, 6
926231503 / 672349553



LIFFEY-NUDOS '20 SUMMER CAMP

Liffey



CAMPAMENTO DEPORTIVO BILINGÜE

TARIFAS	HORARIO	INCLUYE	PARA TODOS
140€	9-18 horas	<ul style="list-style-type: none"> · Campamento completo. · 3 comidas/día. 	<ul style="list-style-type: none"> · Acceso a todos los servicios del Club de Ocio Nudos · Agua durante todo el día · Grupos reducidos con monitor/a individual
140€	8-15 horas	<ul style="list-style-type: none"> · Aula matinal. · Campamento de mañana. · Tentempié y comida. 	
125€	9-15 horas	<ul style="list-style-type: none"> · Campamento de mañana. · Tentempié y comida. 	

Suplemento extra aula matinal: 5€/día

→ *Se ruega puntualidad en la llegada y recogida.*



→ *Todas las incidencias sobre el horario deberán comunicarlas a las coordinadoras.*



Liffey Ciudad Real
Hernán Pérez del Pulgar, 6
926231503 / 672349553

