

THE CAMP

3MIHA

SPORT EDITION

08.08-18.08



SPORT EDITION

08.08-18.08

Ця зміна присвячена активному відпочинку, розвитку характеру та спортивних навичок. Під час цієї зміни учасники будуть розвивати волю до перемоги, вчитися брати на себе відповідальність, працювати в команді та ставати справжніми лідерами. Ваша дитина зможе відчути себе частиною великої спортивної родини, де кожен день буде насичений новими викликами і перемогами.



ОСОБЛИВОСТІ ЗМІНИ



Morning Flow “Power Up”

Ранковий старт з пілатесом, розтяжкою і легкою музикою.



Healthy Food Lab “Eat Pretty”

Діти готують healthy-страви: боули, смузі, сендвічі “як у TikTok”.



Dance Battle “Energy Move”

Танцювальні батли в стилі hip-hop, tik-tok flow, old-money groove.



Training Quest “Стань Сильнішим”

Маршрут із різними станціями: канати, рівновага, командні завдання.



Blogger Day “Move Your Life”

Майстер-клас з лайфстайл-блогером по зйомці відео.



Team Games Day

Футбол, волейбол, фрізбі, водні ігри.



Detox Bar Party

Команди створюють свої healthy-напої: смузі, лимонади, енергетики з фруктів.



Body Quest “Mind & Muscle”

Місії на швидкість реакції і логіку: “знайди баланс”, “зупини хвилю”, “пройди зону рівноваги”.



Power Talks / Campfire Night

Вечір біля вогнища. Розмови про впевненість та мотивацію.



Sport Awards “Strong Soul”

Фінальне шоу: червона доріжка, світло, емоції.



Pilates Class “Strong & Soft”

Тренування на гнучкість і поставу. Дихання, стабільність, рівновага.



ПРОГРАМА ЗМІНИ



ДЕНЬ 1

12:00–14:00 – Зустріч дітей,
welcome-команда

14:00 – Обід

15:00 – Поселення в кімнати

16:00 – **Тур територією**

“Discover the Camp”

17:00 – **Ice-breaker “Move & Meet”**

19:00 – Вечеря

20:00 – **Opening Show “Move Free”.**

Знайомство, створення загонів,
девізів, перший танцювальний
флешмоб

22:00 – Відбій



ДЕНЬ 2

08:00–08:30 – М'яка розтяжка і дихання

08:30–09:00 – Сніданок

09:00–11:00 – **Басейн / Море**

12:00–13:00 – **Маршрут із командними станціями**

13:00–14:00 – Обід

14:00–15:00 – Відпочинок

15:00–16:00 – **Створення боулів і смузі**

16:00–18:00 – **Волейбол, фрізбі, естафети**

19:00 – Вечеря

20:00–21:30 – **Знайомство через історії і усвідомлення своїх "сил" біля вогнища**

22:00 – Відбій



ДЕНЬ 3

08:00–08:30 – Зарядка “Wave Flow”

08:30–09:00 – Сніданок

09:00–11:00 – **Басейн / Море**

12:00–13:00 – **Активіті за інтересами**

13:00–14:00 – Обід

14:00–15:00 – Відпочинок

15:00–16:00 – **Speaking Club**

“My Healthy Habit”

16:00–18:00 – **Танцювальний батл**

“Energy Move”

19:00 – Вечеря

20:00–21:30 – **Кіно-вечір**

22:00 – Відбій



ДЕНЬ 4

08:00–08:30 – Зарядка “Strong & Soft”

08:30–09:00 – Сніданок

09:00–11:00 – **Басейн / Море**

12:00–13:00 – **Кулінарний батл**

13:00–14:00 – Обід

14:00–15:00 – Відпочинок

15:00–16:00 – **Blogger Workshop “Eat Pretty, Feel Strong”** – фуд-контент і plating

16:00–18:00 – **Квест “Mind & Muscle”**

19:00 – Вечеря

20:00–21:30 – **Detox Bar Party.**

Створення healthy-напоїв

22:00 – Відбій



ДЕНЬ 5

08:00–08:30 – Йога “Inner Power”

08:30–09:00 – Сніданок

09:00–11:00 – **Басейн / Море**

12:00–13:00 – **Pilates Class “Strong & Soft”**

13:00–14:00 – Обід

14:00–15:00 – Відпочинок

15:00–16:00 – **Podcast “Body & Mind Talk”**

16:00–18:00 – **Workshop “Create Your Style”.**

Створення табірної мерчу

19:00 – Вечеря

20:00–21:30 – **Chill Lounge.**

Настолки, музика, чай

22:00 – Відбій



ДЕНЬ 6

08:00–08:30 – Розминка “Move Like Water”

08:30–09:00 – Сніданок

09:00–11:00 – **Басейн / Море**

12:00–13:00 – **Активіті за інтересами**

13:00–14:00 – Обід

14:00–15:00 – Відпочинок

15:00–16:00 – **Blogger Day “Move Your Life”.**

Reels за 3 години

16:00–18:00 – **Dance Battle “Crew vs Crew”**

19:00 – Вечеря

20:00–21:30 – **Вечірнє шоу**

22:00 – Відбій



ДЕНЬ 7

08:00–08:30 – Morning Stretch “Go Live!”

08:30–09:00 – Сніданок

09:00–11:00 – **Басейн / Море**

12:00–13:00 – **Digital Blogger Workshop.**

Тренди, відео, мотиваційний контент

13:00–14:00 – Обід

14:00–15:00 – Відпочинок

15:00–16:00 – **Content Challenge**

“My Healthy Day”

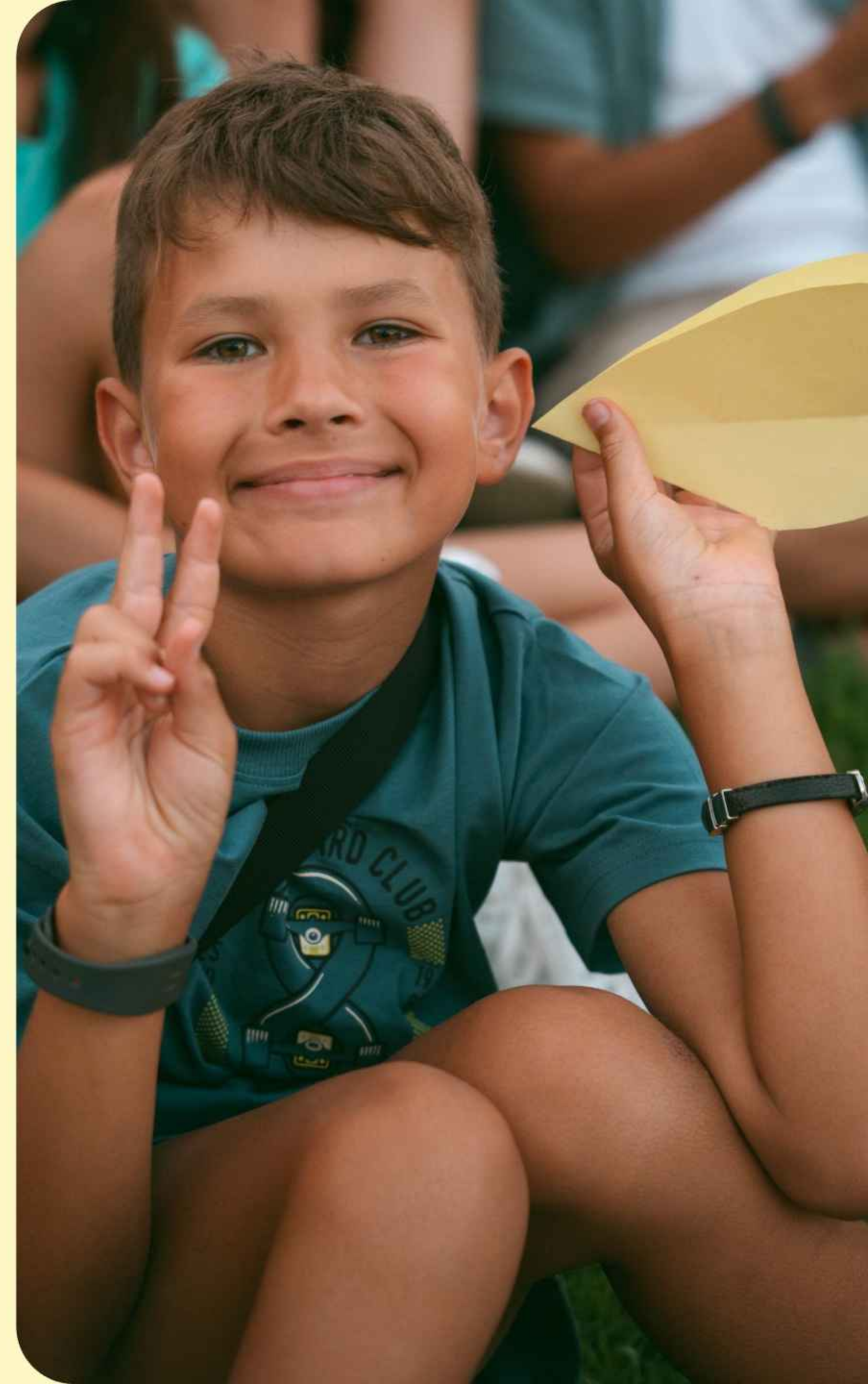
16:00–18:00 – **Podcast “Strong Talk”.**

Обговорення, як спорт формує характер

19:00 – Вечеря

20:00–21:30 – **Неонова вечірка**

22:00 – Відбій



ДЕНЬ 8

08:00–08:30 – Morning Flow “Adventure Mode”

08:30–09:00 – Сніданок

09:00–14:00 – **Outdoor Quest**

**“Find Your Strength” — гірський маршрут,
станції витривалості**

14:00–15:00 – **Пікнік у горах**

15:00–16:00 – Відпочинок

16:00–18:00 – **Reels-зйомка**

“My Camp Challenge”

19:00 – Вечеря

20:00–21:30 – **Campfire Night “Power Talks”.**

Розмови про цілі й мрії

22:00 – Відбій



ДЕНЬ 9

08:00–08:30 – Morning Flow “Gratitude Mode”

08:30–09:00 – Сніданок

09:00–11:00 – **Басейн / Вільний час**

12:00–13:00 – **Репетиція фіналу**

13:00–14:00 – Обід

14:00–15:00 – Відпочинок

15:00–16:00 – **Фото / Відео-зйомка**

16:00–18:00 – **Вечірка, нагородження**

19:00 – Вечеря

20:00–21:30 – **Орен Міс. Живі виступи,**

музика, сцена

22:00 – Відбій



ДЕНЬ 10

08:00–08:30 – Morning Flow “Victory Mode”

08:30–09:00 – Сніданок

09:00–11:00 – **Басейн / Море**

12:00–13:00 – **Підготовка до шоу,**

фотосесія, репетиції

13:00–14:00 – Обід

15:00–16:00 – Вільний час

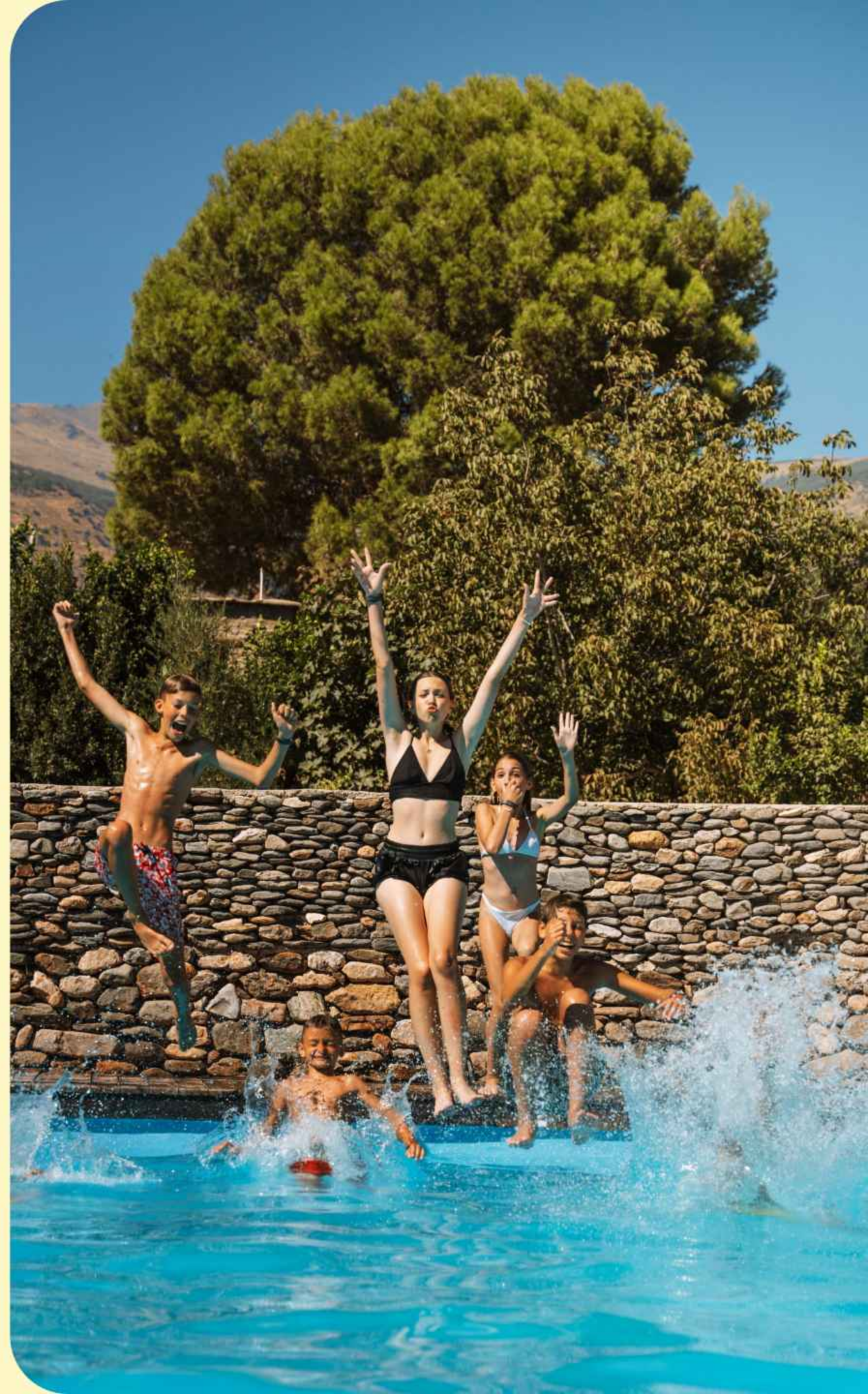
16:00–18:00 – **Фото зона**

19:00 – Вечеря

20:00–22:00 – **Sport Awards “Strong Soul”.**

Червона доріжка, DJ, нагородження

22:00 – Відбій



ДЕНЬ 11

09:00 – Сніданок

10:00 – Feedback по групах

11:00 – **Спільне фото, подарунки, від'їзд**



ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Море через день

дні 2, 4, 6, 8, 9 (можлива ротація за погодою).

Програма може коригуватися

залежно від погоди, динаміки груп і запрошених гостей.

Безпека

24/7 вожаті, координатор зміни, медсупровід, нічна охорона.

Альтернативні активності

На кожну активність у програмі передбачена паралельна спокійніша або більш динамічна опція, вона буде зазначена в щоденному розкладі. Наприклад: якщо частина дітей хоче спорт, то інші можуть обрати творчий формат; якщо запланований активний квест — паралельно працює тиха зона або майстер-клас.