

 Erasmus+		Vonkajší 30 hodinový kurz	VONKAJŠIA REKREÁCIA, FITNESS A PRÍRODA PRE ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL				
ČAS / DEŇ	NEDEĽA	PONDELOK: Poďme sa hrať! Eurostars Hotel	UTOROK: Poďme sa namočiť! Mio CID Hotel	STREDA Užime si pobrežie a horu! Eurostars Hotel	ŠTVRTOK Buďme fit! Eurostars Hotel	PIATOK Užime si more! Mio CID Hotel	SOBOTA Zhrnutie
9:00h-11:00H		Zdravé raňajky Prezentácia zúčastnených škôl	Zdravé raňajky Prezentácia zúčastnených škôl	Zdravé raňajky Výstup na horu Serra Grossa	Zdravé raňajky Kruhový tréning: Čo robíte, výhody a viac.	Zdravé raňajky Prechádzka po pobreží. Potápanie	10H: Zhrnutie kurzu a záverečné hodnotenie.
11:00h-11:30H		Prestávka - káva	Prestávka - káva				
11:30H-14:00H		Lokálny šport: Pilota.	Vonkajšia aktivita pri Stredozemnom mori. Pádlovanie.	Workshop o orientácii sa v teréne s mapami a rôznymi aplikáciami	13H: Kultúrna aktivita a budovanie spolupráce na ostrove Tabarca. Výlet na ostrov. Hranie rolí, motivácia, dynamické aktivity, spolupráca.	Revue kurzu. Čo sme sa naučili? Zhrnutie všetkých aktivít.	
14:00H-16:00H		Voľný čas	Voľný čas	Voľný čas		Voľný čas	
16:00H-17:00H			16H: Kultúrna aktivita: Návšteva archeologického múzea Marq				
17:00H-17:30H	17H: Úvodné zoznamovacie stretnutie. Prezentácia kurzu účastníkom. Zoznámenie sa s celotýždňovým programom.		Voľný čas				
17:30H-18:00H		17:30H. Kultúrna aktivita: Objavovanie kultúrneho dedičstva Alicante. Hrad sv. Barbory.					
18:00H-19:00H							
19:00H-20:00H	19H Objavovanie mesta. Aktivita – úniková miestnosť.			Týždenná výzva: 10km beh.			
20:00H-21:00H	Voľný čas	Voľný čas		Voľný čas		20H: Večera v Alicante	

