

กำหนดการ ค่ายกีฬาเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568
ระหว่างวันอังคารที่ 1 เมษายน - วันพฤหัสบดีที่ 8 พฤษภาคม 2568
วันอังคารที่ 1 เมษายน 2568

08.30-09.30 น.	09.30-10.00 น.	10.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.30 น.	14.30- 15.30 น.	15.30-16.30 น.
ลงทะเบียน รายงานตัว	พิธีเปิดค่าย	กีฬาภาคทฤษฎี ฝึกกีฬาเทนนิส	พักรับประทาน อาหารกลางวัน	ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย ครั้งที่ 1	โยคะเพื่อสุขภาพ	ฝึกกีฬาว่ายน้ำ

วันพุธที่ 2 เมษายน - วันพฤหัสบดี 8 พฤษภาคม 2568

08.30-09.00 น.	09.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.30-14.30 น.	14.30-15.30น.	15.30-16.30 น.
เตรียมพร้อม WARM UP	ฝึกกีฬาเทนนิส	ศิลปะ, งานฝีมือ, ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ	พักรับประทาน อาหารกลางวัน	ฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิส (ป้องกัน)	โยคะเพื่อสุขภาพ	ฝึกกีฬาว่ายน้ำ

วันพฤหัสบดีที่ 8 พฤษภาคม 2568

08.30-09.00 น.	09.00-10.00 น.	10.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.00 น.	14.00-15.00 น.	15.00-16.30 น.
เตรียมพร้อม WARM UP	ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย ครั้งที่ 2	ฝึกกีฬาเทนนิส	พักรับประทาน อาหารกลางวัน	ฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิส (ป้องกัน)	พิธีปิดค่ายและมอบเกียรติบัตร	

หมายเหตุ: กำหนดการนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม จัดกิจกรรมวันจันทร์-วันศุกร์ จัดกิจกรรมวันเสาร์-วันอาทิตย์

1. จัดกิจกรรมวันหยุดชดเชยวันจักรี 7 เมษายน 2568
2. จัดกิจกรรมวันหยุดสงกรานต์ 12-16 เมษายน 2568 และวันที่ 17-18 เมษายน 2568
3. จัดกิจกรรมวันหยุดชดเชยวันฉัตรมงคล 5 พฤษภาคม 2568