

„ŁUKĘCIN 2018 - OBÓZ RAKIETKOWY ZAWRÓT GŁOWY: TENIS, SPEEDMINTON, BADMINTON, PING-PONG - 13-18 lat”

Łukęcin

Atrakcje: Tenis, zawody, turnieje, podchody, gry zespołowe

ilość dni: 10 dni

wiek: 13-18 lat

kierunek: nad morzem

PROMOCJA

od: 1 599 PLN

cena od: 1 499 PLN

Program

PROGRAM RAMOWY - OBOZY SPORTOWE 2018:

Dzień 1: Zbiórka. Przejazd do miejsca realizacji imprezy. Obiad. Zakwaterowanie, podział na grupy. Kolacja. Wieczór integracyjny. Dzień 2-9: Realizacja programu pobytu. Dzień 10: Śniadanie. Pakowanie. Wykwaterowanie. Suchy prowiant na drogę powrotną. Wyjazd z miejsca realizacji imprezy. Przejazd do miejsca zbiórki. Pożegnanie z opiekunem. Zakończenie imprezy.

PROGRAM OBOZU - RAKIETKOWY ZAWRÓT GŁOWY - ŁUKĘCIN 2018:

- **TENIS ZIEMNY:** minimum 6 trwających 1h zajęć z instruktorem gry w tenisa ziemnego (część bloków zostanie zrealizowana w 2 częściach 30 minutowych). Program przeznaczony jest dla Uczestników, którzy dopiero debiutują na korcie lub nigdy nie mieli okazji spróbować tej dyscypliny sportu. Dzięki fachowej opiece doświadczonej kadry instruktorskiej, panującej na korcie atmosferze oraz formie prowadzenia zajęć - zachęcimy wszystkich do gry w tenisa. Nauczymy się poprawnego chwytu rakiety, podstaw techniki uderzeń, sposobu poruszania się na korcie oraz poznamy kluczowe elementy gry. W treningi wplątane będą ćwiczenia zręcznościowe przygotowujące do gry w tenisa. Dodatkowo – już poza kortem, pracować będziemy nad kondycją i koordynacją, weźmiemy udział w rozgrzewkach porannych, zabawach ruchowych i konkursach. Poznamy także sylwetki gwiazd tenisa - Agnieszki Radwańskiej, Jerzego Janowicza, Sereny i Venus

Williams, Mariji Szarapovej, Rogera Federera itd.

- PING PONG: minimum 4 x podczas turnusu. Tenis stołowy to dyscyplina dla każdego, nie trzeba mieć do niej określonych predyspozycji. Ping pong nie tylko daje mnóstwo satysfakcji, ale również ćwiczy koncentrację i szybkość reakcji, rozwija koordynację ruchową i...inteligencję. Dlatego rakiety i piłeczki będziemy mieć zawsze w zanadru, pracując nad techniką uderzeń i ucząc się kilku prostych ale skutecznych tricków.
- BADMINTON: minimum 4 x podczas turnusu. Zajęcia z badmintona udowodnią nam, że jest to piękny, wymagający i porywający sport. Poznamy podstawowe zasady gry, a dzięki ćwiczeniom i rozgrywkom będziemy doskonalić technikę panowania nad lotką i kierowania ją na pole przeciwnika w taki sposób, by trudno było ją odebrać.
- SPEEDMINTON: minimum 4 x podczas turnusu. Speedminton to prawdziwa innowacja w świecie sportów operujących raketami. Pozwala na grę bez względu na panujące warunki atmosferyczne i porę dnia. Poznamy zasady gry, przyzwyczaimy się do „odlotowej” lotki (speeder), która nabiera nieprawdopodobnej prędkości, wyznaczymy swoje pola i... do dzieła. Nie straszny nam będzie wiatr ani zapadający zmrok. Uwaga – speedminton wymaga precyzji, nad tym więc skupimy się podczas treningów i rozgrywek.
- MINI LIGA: rozegramy mini-mecze w 4 dyscyplinach: tenis, ping-pong, badminton, speedminton. Dzięki temu określimy, w którym sporcie raketowym zrobiliśmy największy postęp.
- UCZYMY SIĘ NA WŁASNYCH BŁĘDACH: oglądanie nagranych na DVD fragmentów zajęć i meczów – z komentarzem instruktora dotyczącym każdego Uczestnika.
- DIETA SPORTOWCA: przygotujemy pyszne i zdrowe koktajle witaminowe, weźmiemy udział w turnieju zdrowego odżywiania,

A PONADTO:

- PLAŻOWANIE I SŁODKI RELAKS - kąpiele w morzu (strzeżona plaża), rozgrywki siatkówki plażowej, Frisbee i beach ball,
- ZAJĘCIA NA BASENIE W OŚRODKU: pływanie, piłka wodna, wodne zabawy i podwodne zdjęcia, relaksujące dryfowanie na materacach, “drinkowy zawrót głowy” - czyli owocowe napoje orzeźwiające według waszej własnej receptury - serwowane nad basenem,
- WSPINACZKA NA SKRZYNKI - pokonamy własne lęki i słabości w pełnym rynsztunku,
- ROZGRYWKI SPORTOWE: siatkówka, koszykówka,
- GOKARTY - wycieczka do Pobierowa,
- GEOCACHING - czy z pomocą GPS-ów uda Wam się znaleźć skarb?
- KISIEL-MANIA - mokra bitwa kisielowa,
- DZIEŃ GAGÓW pod hasłem: Im śmieszniej, tym lepiej,
- PIRACKI REJS MORSKI STATKIEM KORSARZ (tylko na turnusie 29.07.2018-07.08.2018) – wyruszymy z Dziwnowa, wcześniej zmieniając się w prawdziwych piratów,
- TEAM-BUILDING: aktywna integracja polegająca na wspólnym rozwiązywaniu problemów i zadań niebanalnych,
- CIASTECZKOWY ZAWRÓT GŁOWY: upieczemy przepyszne ciasteczka, które następnie spałaszujemy ze smakiem,
- SZAMPANIADA: super zabawa zakończona bąbelkami Pikolo,
- OUTDOROWE KINO ŁUKĘCIN,

- NOCNE PODCHODY: wyposażeni w latarkami wyruszmy na poszukiwanie przygód,
- CHRZEST MORSKI Z POKONANIEM TORU PRZESZKÓD,
- DYSKOTEKI: przy letnich przebojach 2018 oraz Waszych ulubionych kawałkach,
- BEACH PARTY: impreza na plaży, przy blasku pochodni, w hawajskich klimatach,
- WYCIECZKA AUTOKAROWA DO HEIDE PARKU (tylko na turnusie 20.07.2018-29.07.2018), największego parku rozrywki w północnych Niemczech. Na najmłodszych czeka baśniowy świat pełen postaci z ulubionych bajek, kolorowa kolejka, niezliczone karuzele, place zabaw, zjeżdżalnie i baseny. Dla zdecydowanych na wyższy poziom adrenaliny - ogromne 40-metrowe karuzele, tory bobslejowe i kolejki giganty oraz spływy potokiem górskim. W trakcie wycieczki pałaszować będziemy prowiant oraz zjemy obiad w restauracji w Heide Parku.
- WYCIECZKA AUTOKAROWA DO MIĘDZYDROJÓW I WOLINA – poznamy życie Słowian i Wikingów podczas warsztatów historycznych w osadzie Jomsborg, przespacerujemy się po słynnym moście i Alei Gwiazd, odwiedzimy Muzeum Figur Woskowych, by zrobić sobie serię zdjęć np. ze Shrekiem, Kleopatry, Leonardem da Vinci czy Barackiem Obamą;

ATRAKCJE FAKULTATYWNE:

WYCIECZKA AUTOKAROWA DO ŚWINOUJŚCIA i MIASTECZKA TRUSKAWKOWEGO KARLS – Zwiedzanie Fortu Gerharda w Świnoujściu, wejście na szczyt latarni morskiej, przejazd do Parku Przygód KARLS o smaku truskawek;) W manufakturach zobaczymy pokazy pieczenia chleba i wyrobu cukierków oraz proces gotowania marmolady (pokazy w manufakturach mogą ulegać sezonowym zmianom). Odwiedzimy zwierzęta gospodarskie i pobawimy się na placach zabaw na świeżym powietrzu i pod dachem, zjedziemy na super szybkich zjeżdżalniach i poskaczemy na poduchach do skakania. (Uczestnicy chętni na wycieczkę powinni mieć ze sobą ważne dowody osobiste / paszporty oraz drobne euro na atrakcje w miasteczku truskawkowym). Wycieczka realizowana przy min. 20 chętnych) + 120 zł/os.

Zakwaterowanie

Zakwaterowanie:

Ośrodek Wczasowy "Wrzos" jest doskonałym miejscem całorocznego wypoczynku, położonym na terenie lasu iglastego w odległości 200m od plaży. Swoim położeniem zapewnia ciszę, relaks i bliskość przyrody. Zakwaterowanie w pokojach 3-4-5-osobowych z pełnym węzłem sanitarnym, balkonem i TV. Wyżywienie serwowane w przestronnej jadalni 3 razy dziennie (śniadanie, obiad z podwieczorkiem, kolacja). Obfity i różnorodny bufet szwedzki na śniadanie i kolację zaspokoi apetyty największych łasuchów. Świadczenia rozpoczynają się obiadem, a kończą śniadaniem i suchym prowiantem na drogę. Na terenie ośrodka znajduje się bogata infrastruktura: basen letni, kort tenisowy, boiska, trampolina, sauna, siłownia, jacuzzi, trzy sale do zabaw, 2 sale taneczne, stoły bilardowe i do tenisa stołowego, miejsce do grillowania, kawiarnia. Więcej informacji o ośrodku na stronie: <http://www.owwrzos.ta.pl>

Wyżywienie:

Wyżywienie serwowane w przestronnej jadalni 3 razy dziennie (śniadanie, obiad z podwieczorkiem, kolacja). Obfity i różnorodny bufet szwedzki na śniadanie i kolację zaspokoi apetyty największych łasuchów. Świadczenia rozpoczynają się obiadem, a kończą śniadaniem i suchym prowiantem na drogę.

-
-
-
-
-
-

Dojazd

Bydgoszcz	170.00 PLN
Dojazd własny	0.00 PLN
Gdańsk	160.00 PLN
Gorzów Wielkopolski	120.00 PLN
Katowice	170.00 PLN
Koszalin	100.00 PLN
Kraków	200.00 PLN
Leszno	140.00 PLN
Poznań	120.00 PLN
Szczecin	0.00 PLN
Toruń	170.00 PLN
Warszawa	200.00 PLN
Wrocław	150.00 PLN
Łódź	170.00 PLN

Dopłaty w nawiasach to koszty transportu w obie strony z wymienionych miast Polski w PLN. Przejazd z wymienionych miast realizowany jest PKP lub/i autokarem. Szczegóły dotyczące miejsca zbiórki, godziny wyjazdu oraz pozostałe informacje wyjazdowe zostaną przedstawione najpóźniej na 7 dni przed rozpoczęciem turnusu. Uwaga! Przebieg tras oraz środek transportu na terenie kraju może być inny niż przewidziany ofertą (np. zamiast pociągu może być mikrobus, samochód). Transport dzieci i młodzieży na kolonie i obozy realizowany jest pod opieką wychowawców, konwojenta lub kierowcy. Wyjazdy z Polski południowej mogą odbywać się jeden dzień wcześniej.

Ceny, terminy i informacje

Terminy i ceny:

Cena zawiera:

Transport autokarowy ze Szczecina, 9 noclegów, pełne wyżywienie + prowiant na drogę powrotną, opiekę kadry i ratownika na kąpielisku, opiekę medyczną, instruktorów sportowych, realizację programu, niezbędne materiały i sprzęt, **wycieczkę autokarową wraz z biletami wstępu, wycieczkę do Heide Parku wraz z biletami wstępu w cenie (tylko na turnusie 20.07.2018-29.07.2018), rejs statkiem po morzu (tylko na turnusie 29.07-07.08.2018)**, ubezpieczenie NNW Signal Iduna, zdjęcia z obozu, gadzety Travel Shop.

Cena nie zawiera:

Ewentualnych dopłat transportowych oraz atrakcji fakultatywnych.

Atrakcje fakultatywne:

1 Wycieczka autokarowa 120PLN

Co zabrać:

INFORMACJE PRAKTYCZNE:

Wszyscy Uczestnicy powinni zabrać ze sobą ważną legitymację szkolną z wpisanym numerem PESEL, wypełnioną kartę uczestnika obozu oraz podpisaną przez rodzica lub prawnego opiekuna zgodę na wspinaczkę na skrzynki, wygodny strój sportowy, nieprzemakalną kurtkę i ciepłą bluzę (lub polar), dres, strój sportowy i kąpielowy, ręcznik, co najmniej dwie pary butów sportowych (w tym jedne do gry w tenisa), klapki, mały plecak, nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne oraz krem ochronny z filtrem. Przyda się: preparat odstraszaający komary, latarka oraz bidon na wodę. W przypadku posiadania własnej rakietki tenisowej – warto ją zabrać. Paszport lub dowód osobisty (obowiązkowy na turnusie 20-29.07.2018 oraz dla osób chcących skorzystać z oferty fakultatywnej).

O każdej porze dnia dzieci mają dostęp do napoju.

O specjalnych dietach należy poinformować organizatora przed zawarciem umowy zakupu kolonii.

UWAGI:

Program będzie zrealizowany w całości, a kolejność zajęć ustali kadra obozu w zależności od pogody i po konsultacji z Uczestnikami. Wszystkie zajęcia odbywać się będą z zastosowaniem odpowiednich środków bezpieczeństwa i pod nadzorem wykwalifikowanej kadry.