

„BE FIT”

OBÓZ FITNESS I SPORTU • 10-14 / 14-18 LAT



Program:

zajęcia fitness: odbywać się będą codziennie i będą dostosowane do poziomu grupy.

Step trening: zajęcia o wysokiej intensywności z wykorzystaniem stepów; zawierają taneczne układy choreograficzne mające na celu redukcję tkanki tłuszczowej, a przede wszystkim zwiększenie wytrzymałości organizmu; główny nacisk położony jest na mięśnie ud i łydek; metodyka prowadzenia zajęć będzie dostosowana do każdego uczestnika.



Turbo spalanie: zajęcia nastawione na dużą intensywność ćwiczeń (interwały), a co za tym idzie duże spalanie; poprawiamy na nich kondycję oraz modelujemy swoje ciało.

Aeroboks: bardzo intensywny trening, na którym uczestnicy wylewają „siódme poty”, ale przynosi im to mnóstwo radości; będą wykonywać ciosy, wykopy i uniki w rytm muzyki; podczas treningu będą ćwiczyć całe ciało, spalać kalorie i nauczą się podstaw samoobrony.

TBC, BPU: ćwiczenia wzmacniające i kształtujące całe ciało, wykonywane w rytm muzyki, ale bez choreografii; podczas zajęć wykorzystywane będą różne akcesoria (piłki, hantle, maty, taśmy oporowe).



Trening obwodowy: grupowy z muzyką, który wykonuje się na kolejno przygotowanych stacjach z wykorzystaniem różnych przyrządów (piłki, stepy, maty i hantle) oraz ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała.



Aquafitness: zajęcia niewymagające umiejętności pływania; wykonywane będą w wodzie; ćwiczenia pomogą harmonijnie ukształtować sylwetkę, wysmuklić i ujędrnić ciało; opór wody stanowić będzie doskonały ciężar wzmacniający mięśnie, a ćwiczenia w odciążeniu ochronią stawy i zredukują skutki kontuzji i urazów; zajęcia doskonale oswoją z wodą osoby niepiływające.

Trening po zmroku: biegi i ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała oraz użyciem przyrządów fitness wykonywane poza ośrodkiem CARBO na terenie Dąbek.

sport: siatkówka plażowa, koszykówka, piłka nożna, tenis stołowy, pokonywanie mostu linowego, wchodzenie po drabinie alpinistycznej i wykonywanie „skoków zaufania”.

zajęcia gimnastyczne: na plaży i w lasach wydmowych, **tricine** (chodzenie i akrobatyczne ewolucje na taśmie), wykonywanie zadań w 3 osobowych „Spodniach Clowna”, wyciągi na szczudłach i nartach wieloosobowych, zaprawy poranne, biegi sprawnościowe, wyciągi w walcu wodnym i skoki na wodnej trampolinie.

I pomoc: szkolenie ze wstępnej pomocy przedmedycznej, ćwiczenie wzywania pomocy, zabezpieczanie miejsca wypadku, tamowanie krwotoków i opatrywanie ran, transport rannego w trudnych warunkach terenowych, symulacja akcji ratowniczych.

wycieczki rowerowe: szlakami tej części polskiego wybrzeża.

dyskoteki: tańce integracyjne z uczestnikami innych obozów.

stretching i relaksacja: nad brzegiem morza.

ogniska: z kielbasą; **plażowanie:** z rozrywkami w „Mokraj Siatkówkę” i „Baloniade”; **kąpiele:** w morzu (pod opieką ratowników wodnych).

Obóz nie tylko dla dziewczyn, lecz dla wszystkich, którzy chcą rewelacyjnie wyglądać i zrobić to w sposób ciekawy i nietuzinkowy. Mile wdziane jest, gdy uczestnicy zabiorą ze sobą także własne akcesoria i przyrządy fitness.

Turnus I - VI	Promocje 3 Pory Roku		
	ZIMOWA	WIOSENNA	LETNIA
Cena podstawowa	01.01-24.02	11.03 - 14.04	29.04 - 16.06
1.899 zł	1.749 zł	1.799 zł	1.849 zł

- Promocje 3 Pory Roku - ilość miejsc ograniczona (decyduje kolejność zgłoszeń).
- Promocje 3 Pory Roku - łączą się z promocjami ze str. 3.



DĄBKI WYBRZEŻE BAŁTYKU

Ośrodek Wypoczynkowy „CARBO”

ul. Dąbkowicka 8, 76-156 Dąbki

położony w Dąbkach - spokojnej, nadmorskiej miejscowości rozciągającej się pomiędzy Jeziorem Bukowo, a wybrzeżem Bałtyku; ogrodzony i oświetlony teren ośrodka graniczy bezpośrednio z obszarami leśnymi Mierzei Bukowskiej i jest oddalony zaledwie o ok. 100 m od nadmorskiej plaży i ok. 50 m od brzegu Jeziora Bukowo. Ośrodek składa się z 2 pawilonów hotelowych, 3 kondygnacyjnych oraz budynku głównego, w którym mieści się jadalnia, kawiarnia z salą dyskotekową i słonecznym tarasem, sala telewizyjno - taneczna, bilard i tenis stołowy. Uczestnicy zakwaterowani będą w pokojach typu studio 2+2 i 2+3 osobowych z łazienkami (umywalka, natrysk, WC) i balkonami. Ponadto do dyspozycji obozowiczów: boisko do siatkówki, koszykówki i piłki nożnej, plac zabaw, plenerowa siłownia, miejsca na ogniska, a w budynkach hotelowych - 8 sałek telewizyjnych i do tenisa stołowego.



Wymagany ekwipunek:

legitymacja szkolna, mały plecak, śpiwór (dotyczy obozu „Misja Specjalna”), karimat, ciepły sweter lub polar, dres sportowy, kurtka przeciwdeszczowa, buty turystyczne, latarka z zapasem baterii, letnie nakrycie głowy, szczyryk (dotyczy obozu „Misja Specjalna”), okulary słoneczne, krem ochronny z filtrem UV, strój kąpielowy; **mile widziane:** odzież moro, busole, instrumenty muzyczne, aparaty fotograficzne.

Uwagi:

- **Ceny** na stronie z opisem każdego obozu; **promocje - str. 3.**
- **Oplaty za transport**, rozkład jazdy i lista przystanków - **str. 18.**
- **Ze względu na warunki atmosferyczne i stan psychofizyczny większości uczestników program może ulec zmianie.**
- Zajęcia odbywać się będą z zastosowaniem niezbędnych elementów zapewniających bezpieczeństwo (uprzęże, kaski, kamizelki asekuracyjne, maski ochronne, mundury, rękawice).
- Możliwość dokupienia dodatkowych zajęć (opłata na miejscu): **wodny walec zorbingowy - 10 zł; trampolina wodna - 10 zł; paintball - 30zł/100 kul.**
- Jeżeli **dziecko przyjmuje leki**, prosimy o zaopatrzenie uczestnika w te leki i kartkę z informacją o ich dawkowaniu. Uczestnik po przyjeździe ma obowiązek przekazać leki z informacją kierownikowi.
- Możliwość **specjalnych diet** jedynie po wcześniejszym zgłoszeniu (21 dni przed obozem) i po uzyskaniu zgody organizatora (płatne dodatkowo).
- Od każdego uczestnika pierwszego dnia pobytu pobierzemy **kaucję w wysokości 30 zł** na pokrycie ewentualnych strat spowodowanych przez niego w sprzęcie lub w wyposażeniu ośrodka. Jeśli takich strat nie będzie - kaucję w całości oddamy w dniu wyjazdu.
- **Przyjazd indywidualny w dniu rozpoczęcia od godziny 18:00.**

Świadczenia:

zakwaterowanie: 10 noclegów, **wyżywienie:** 4 x dziennie (od kolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu + suchy prowiant na drogę powrotną) - śniadania i kolacje w formie bufetu, opieka pedagogiczna, instruktorska i medyczna, realizacja programu, nagrody i pamiątki, dojazdy lokalne, ubezpieczenie NNW (5000 zł) Signal Iduna SA. **Kadra:** ratownicy wodni, instruktorzy: tańca, windsurfingu, survivalu, pierwszej pomocy, paintballa, fitness i strzelectwa sportowego.

Turnusy:

I • 24.06-04.07.2019
II • 05.07-15.07.2019
III • 16.07-26.07.2019
IV • 27.07-06.08.2019
V • 07.08-17.08.2019
VI • 18.08-28.08.2019

Obozy i wiek uczestników:

„Zakręcone Wakacje”	8 -12 lat i 12 -16 lat	str. 21
„Misja Specjalna”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 22
„Be Fit”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 23
„W Rytmie Wakacji”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 24
„Przygoda z Deską i Żaglem”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 25
„W Kraju Kwitnącej Wiśni”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 26
„Wakacyjny Relaks”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 27
„Wakacyjna Asana”	12 -15 lat i 15 -18 lat	str. 28

