

„W RYTMIE WAKACJI”

OBÓZ TANECZNY • 10-14 / 14-18 LAT

Program:

zajęcia taneczne: odbywać się będą codziennie i będą dostosowane do poziomu grupy; trening obejmie różne style tańca, aby każdy mógł je poznać i pogłębić swoje umiejętności w tych, które go najbardziej interesują; grupa wspólnie z instruktorem przygotowuje choreografię dostosowaną do jej poziomu i umiejętności.

Breakdance: rodzaj specyficznego i unikatowego tańca z dużą ilością elementów siłowo-sprawnościowych oraz kroków wykonywanych „w parterze”, czyli rękami i nogami na ziemi. Taniec ten narodził się w latach 70. w Bronksie, dzielnicy Nowego Jorku i jest on jednym z czterech podstawowych i nieodłącznych elementów kultury hip hop. W breakdance nie ma ścisłego zakresu ruchów, co odróżnia go od większości stylów tańca. Ruchy można tworzyć samemu w oparciu o znane wcześniej kombinacje.



Dancehall: styl tańca wywodzący się z lat 60. XX wieku z Jamajki. Swoją nazwę wziął od miejsca - wielkiej hali, na której Jamajczycy spotykali się, by wspólnie potańczyć. Kroki taneczne opierają się na odzwierciedlaniu codziennych czynności takich jak np. mycie okien czy zamiatanie podłogi. Efekt wizualny dancehall wzbudza zachwyt i przyprawia obserwatorów o dreszcze. Taniec jest bardzo szybki i żywoty, a doskonała muzyka takich wykonawców, jak Sean Paul czy Bennie Man oznacza tylko jedno - niesamowicie dobrą zabawę.

Hip hop: to jedna z dziedzin artystycznych kultury hip hopu, która stale rozwija się i cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Czerpie on inspirację ruchowe, zarówno z ulicy, jak i klasycznych elementów tańca stwarzając w ten sposób nieograniczone możliwości taneczne oraz nowatorskie rozwiązania choreograficzne. Nauka hip hopu pod okiem profesjonalnych tancerzy stwarza uczestnikom obozu możliwość indywidualnego rozwoju w tańcu, wyrażenia siebie za pomocą tańca, wyzwolenia masy pozytywnej energii.

New age: jest europejskim odpowiednikiem amerykańskiego La Style. Jest stylem typowo widowiskowym i salonowym. W odróżnieniu od New style'u, w którym największą rolę odgrywa zabawa, ma na celu stworzenie „show”, które obejrzy większa publiczność.

zajęcia sprawnościowe: triline (chodzenie i akrobatyczne ewolucje na taśmie), wykonywanie zadań w 3 osobowych „Spodniach Clowna”, wyścigi na szczudłach, nartach wieloosobowych i w workach, zajęcia linowe (most linowy, drabinka king size, „skok zaufania”).

Turnus I - VI	Promocje 3 Pory Roku		
Cena podstawowa	ZIMOWA 01.01-24.02	WIOSENNA 11.03 - 14.04	LETNIA 29.04 - 16.06
1.799 zł	1.649 zł	1.699 zł	1.749 zł

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



Ponadto:

- dodatkowe zajęcia taneczne zgodnie z oczekiwaniami zgłaszanymi przez uczestników obozu.
- stretching i relaksacja wieczorna.
- **zajęcia na TURNBOARDACH:** doskonalące technikę, balans i równowagę podczas kręcenia piruetów.
- możliwość indywidualnych konsultacji z instruktorem zgodnie z zainteresowaniem daną techniką.
- **gimnastyka ogólnorozwojowa:** poprawiająca i zwiększająca sprawność fizyczną i koordynację ruchową uczestników (z wykorzystaniem mat, piłek gimnastycznych i innych przyrządów).
- obóz zakończy przedstawienie taneczne przygotowane przez uczestników pod okiem instruktora.

I pomoc: rozpoznawanie sytuacji zagrożenia życia, ocena obrażeń poszkodowanego, wzywanie pomocy, zabezpieczenie miejsca wypadku, tamowanie krwotoków i opatrywanie ran, transport rannego.

zajęcia wodne: zabawy i wyścigi w walcu i na bananie wodnym, skoki na wodnej trampolinie, „Mokra Siatkówka” oraz kąpiele (pod opieką ratowników wodnych).

wycieczki rowerowe: szlakami leśnymi tej części polskiego wybrzeża.

sport i rekreacja: „wieczór filmowy”, zaprawy poranne dla chętnych, biegi z przeszkodami, tańce integracyjne z uczestnikami innych obozów; **ogniska:** z pieczeniem kielbasy.

Wskazane jest zabranie spodni i bluz dresowych, bawełnianych koszulek, obuwia sportowego typu adidas lub trampki oraz ochraniaczy na kolana.



DĄBKI WYBRZEŻE BAŁTYKU

Ośrodek Wypoczynkowy „CARBO”

ul. Dąbkowska 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 salek 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, szczyroryk (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. 38.
- **Ze względu na warunki atmosferyczne i stan psychofizyczny większości uczestników program może ulec zmianie.**
- Zajęcia odbywać się będą z zastosowaniem niezbędnych elementów zapewniających bezpieczeństwo (uprząże, 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	IV • 27.07-06.08.2019
II • 05.07-15.07.2019	V • 07.08-17.08.2019
III • 16.07-26.07.2019	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