

„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 nauczać 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).



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 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.

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 wydmych, **triline** (chodzenie i akrobatyczne ewolucje na taśmiej), wykonywanie zadań w 3 osobowych „Spodniach Clowna”, wyciągi na szczudłach i nartach wieloosobowych, zaprawy poranne, zabawy 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; **holi day** - festival kolorów.

projektowanie: własnej koszulki fitness.

ogniska: z kielbasą; **plażowanie:** z rozgrywkami w „Mokrą Siatkówkę” i „Baloniadę”; **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. Miłe wdziane jest, gdy uczestnicy zabiorą ze sobą także własne akcesoria i przyrządy fitness.

Cena podstawowa		Promocje 3 Pory Roku		
Turnus I - V	Turnus VI	ZIMOWA 20.12 - 09.02	WIOSENNA 24.02 - 05.04	LETNIA 20.04 - 31.05
1.949 zł	X	1.799 zł	1.849 zł	1.899 zł
X	1.549 zł	1.399 zł	1.449 zł	1.499 zł

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

