

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, sala dyskotekowa, słoneczny taras, sala telewizyjna - taneczna, bilard i tenis stołowy. Uczestnicy zakwaterowani będą w pokojach 2- osobowych i typu studio 2+2 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.



Świadczenia:

zakwaterowanie: 10 noclegów, **wyżywienie:** 3 x dziennie + podwieczorek (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, dojazd lokalny, ubezpieczenie NNW (10.000 zł) Signal Iduna SA. **Kadra:** ratownicy wodni, instruktorzy: tańca, windsurfingu, survivalu, pierwszej pomocy, paintballa, fitness i szachów sportowego.

Turnusy:

I • 27.06-07.07.2022 IV • 30.07-09.08.2022
II • 08.07-18.07.2022 V • 10.08-20.08.2022
III • 19.07-29.07.2022 VI • 21.08-31.08.2022

Obozy i wiek uczestników:

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



Wymagany ekwipunek:

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, szczyrki (dotyczy obozu „Misja Specjalna”), okulary słoneczne, krem ochronny z filtrem UV, strój kąpielowy; **mile widziane:** odzież moro, instrumenty muzyczne, aparaty fotograficzne.

Uwagi:

- **Ceny** na stronie z opisem każdego obozu; **promocje** - str. 3.
- **Oplaty za transport**, rozkład jazdy i lista przystanków - str. 40.
- **Ze względu na warunki atmosferyczne i stan psychofizyczny większości uczestników program może ulec zmianie.**
- Zajęcia odbywać się będą z zastosowaniem niezbędnych elementów zapewniających bezpieczeństwo (ubrania piankowe, kaski, kamizelki asekuracyjne, maski ochronne, mundury, rękawice).
- Możliwość dokupienia dodatkowych zajęć (opłata na miejscu): **wodny walec zorbingowy - 15 zł; trampolina wodna - 15 zł; paintball - 40zł/100 kul; banan wodny - 25 zł.**
- 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.
- Każdy uczestnik otrzyma na własność **bidon na wodę**.
- **Podział na grupy wiekowe** będzie realizowany przy **minimum 10 osobach** w danym przedziale wiekowym.
- **Przyjazd indywidualny w dniu rozpoczęcia od godziny 18:00, a wyjazd w dniu zakończenia do godziny 8:00.**



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; metoda 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 wylęgują „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).



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 i tenis stołowy.

zajęcia gimnastyczne: trampoline (chodzenie i akrobatyczne ewolucje na taśmie), wykonywanie zadań w 3 osobowych „Spodniach Clowna”, wyścigi na szczudłach i nartach wieloosobowych, zaprawy poranne, walki wręcz w „Strojach Sumo”, zabawy w „Mega Topór”, 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** - festiwal 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. Mile widziane jest, gdy uczestnicy zabiorą ze sobą także własne akcesoria i przyrządy fitness.

Cena podstawowa	Promocje 3 Pory Roku		
	ZIMOWA	WIOSENNA	LETNIA
Turnus I - VI	01.01 - 13.02	21.02 - 03.04	11.04 - 22.05
2.599 zł	2.399 zł	2.449 zł	2.499 zł

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