DĄBKI WYBRZEŻE BAŁTYKU

„MUZYCZNE BITY”

OBÓZ TANECZNY Z ELEMENTAMI FITNESS • 10-14 / 14-18 LAT

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, sala dyskotekowa, słoneczny taras, sala telewizyjno - taneczna, bilard i tenis stołowy. Uczestnicy zakwaterowani będą w pokojach 2 i 3 osobowych oraz typu studio 2+2, 2+3 i 3+3 osobowych (możliwe łóżka piętrowe) 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 - 4 salki telewizyjne i do tenisa stołowego.

Świadczenia:
zakwaterowanie: 9 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, dojazdy lokalne, ubezpieczenie NNW (50.000 zł) Signal Iduna SA. **Kadra:** ratownicy wodni, instruktorzy: tańca, windsurfingu, survivalu, pierwszej pomocy, paintballa, fitness i strzelectwa sportowego.

Turnusy:

I • 29.06-08.07.2026	**IV** • 29.07-07.08.2026
II • 09.07-18.07.2026	**V** • 08.08-17.08.2026
III • 19.07-28.07.2026	**VI** • 18.08-27.08.2026

Obozy i wiek uczestników:

„Muzyczne BIT-y”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 18
„Zakręcone Aqua Wakacje”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 19
„Misja Specjalna”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 20
„Przygoda na Fali”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 21
„W Krainie Mangi i Samurajów”	12 -15 lat i 15 -18 lat	str. 22
„Wakacyjny Luzik”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 23

Wymagany ekwipunek:
mały plecak, karimat, ciepły sweter lub polar, dres sportowy, kurtka przeciwdeszczowa, buty turystyczne, latarka z zapasem baterii, letnie nakrycie głowy, okulary słoneczne, krem ochronny z filtrem UV, ręcznik, spray przeciw komarom, strój kąpielowy; uczestnicy obozu **„Misja Specjalna”** dodatkowo: śpiwór, scyzoryk, odzież i buty do chodzenia w wodzie, po lesie i mokradłach - niedrogie rzeczy mogące ulec zniszczeniu; **mile widziane:** odzież moro, instrumenty muzyczne.

Uwagi:
- **Ceny** na stronie z opisem każdego obozu; **promocje** - **str. 3.**
- **Opłaty za transport**, rozkład jazdy i lista przystanków - **str. 31.**
- **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): **bumperballe - 35 zł/2 godz.; archery - 30 zł/2 godz.; paintball laserowy - 35 zł/2 godz.; paintball - 50zł/100 kul; banan wodny - 50 zł; sztuczna ścianka wspinaczkowa - 20 zł; park linowy - 35 zł/1 trasa.**
- Jeżeli **dziecko przyjmuje leki**, prosimy o zaopatrzenie uczestnika w te leki i kartkę z informacją od lekarza o ich dawkowaniu. Uczestnik po przyjeździe musi 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 50 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.**

www.aktywne-obozy.pl
www.aktywne-obozy.pl

Program:
zajęcia taneczne i fitnessowe: odbywać się będą codziennie i będą dostosowane do poziomu grupy. Treningi obejmować będą rożne style tańca oraz fitness, aby każdy mógł je poznać i pogłębić swoje umiejętności w tych, które, go najbardziej interesują; grupa wspólnie z instruktorem przygotuje choreografię dostosowaną do jej poziomu i umiejętności, którą zaprezentuje na koniec obozu lub zostanie ona zarejestrowana w formie video.

ZAJĘCIA TANECZNE

Dancehall: styl tańca wywodzący się z lat 60-tych 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 żywy.

Hip hop: to jedna z dziedzin artystycznych kultury hip hopu, która stale rozwija się i cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Czerpie on inspiracje 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.

ZAJĘCIA FITNESS

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.

trening po zmroku: ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała lub użyciem przyrządów fitness wykonywane poza ośrodkiem „CARBO” na terenie Dąbek.

kod imprezy: DABK		FIRST MINUTE
Cena podstawowa		
Turnus I - VI	3.549 zł	3.049 zł

- **First Minute** - ilość miejsc ograniczona (decyduje kolejność zgłoszeń)
- **zniżki** - patrz str. 3

TBC, BPU w formie treningu obwodowego: ćwiczenia wzmacniające i kształtujące całe ciało, wykonywane w rytm muzyki, ale bez choreografii; podczas zajęć wykorzystywane będą rożne akcesoria (piłki, hantle, maty, taśmy oporowe). Ćwiczenia będą wykonywane na kolejno przygotowanych stacjach, aby każdy z uczestników miał możliwość wypróbowania wszystkich przyrządów.

Streching i relaksacja: nad brzegiem morza lub jeziora.

Ponadto:

- dodatkowe zajęcia taneczne zgodnie z oczekiwaniami zgłaszanymi przez uczestników obozu,
- możliwość indywidualnych konsultacji z instruktorem zgodnie z zainteresowaniem daną techniką,
- projektowanie: własnej koszulki taneczno-fitnessowej.

zajęcia sprawnościowe: tricline (chodzenie i akrobatyczne ewolucje na taśmie), zabawy w „Mega Topór” i „Mega Piłki”, wodna bitwa balonowa z użyciem „Mega Procy”, skoki na wodnej trampolinie, pływanie na deskach SUP.

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

wycieczki rowerowe: szlakami leśnymi tej części polskiego wybrzeża.

sport i rekreacja: „wieczór filmowy”, turniej gier planszowych, dart, siatkówka plażowa, koszykówka, piłka nożna i tenis stołowy.

„Holi Day”: obrzucanie się bezpiecznymi, kolorowymi proszkami.

ogniska: z pieczeniem kiełbasy.

plażowanie i kąpiele: w morzu oraz jeziorze (pod opieką ratowników wodnych).

Obóz nie tylko dla dziewczyn, lecz dla wszystkich, którzy chcą rewelacyjnie wyglądać i zrobić to w sposób ciekawy i nietuzinkowy. Wskazane jest zabranie spodni i bluz dresowych, bawełnianych koszulek, obuwia sportowego typu adidasy lub trampki. Mile wdziane jest, gdy uczestnicy zabiorą ze sobą także własne akcesoria i przyrządy fitness oraz ochraniacze na kolana.