



Turnus 4.07 - 11.07.2021 Ekologiczny Ośrodek *Sudomie* zlokalizowany jest bezpośrednio nad jeziorem Sudomiskim

MIEJSCE

Sudomie - Kameralny Ośrodek Wypoczynkowy Sudomie zlokalizowany jest w gminie Kościerzyna i roztacza się z niego widok na piękne rozległe jezioro.

Ośrodek posiada własne kąpielisko z pomostem oraz wypożyczalnią sprzętu wodnego.

Na terenie obiektu znajdują boiska sportowe, kort tenisowy, siłownia zewnętrzna, ogólnodostępne meble drewniane oraz dla najmłodszych uczestników plac zabaw.

Rybaki 20, 83-400 Kościerzyna, Ośrodek Wypoczynkowy Sudomie.

Zakwaterowanie w domkach (3-7 osobowych z łazienkami i WC)

ATUTY OŚRODKA: Kuchnia, stołówka na miejscu, smaczne domowe posiłki, własna plaża z wyznaczonym miejscem do kąpieli, przystań jachtowa i kajakowa ze sprzętem wodnym (rowerki wodne, kajaki, łódki), 2 boiska do siatkówki, badmintona, plac zabaw, miejsce na grilla i ognisko, sala dyskotekowa.

KADRA: Nasi wychowawcy to doświadczeni nauczyciele pracujący w szkołach, trenerzy oraz instruktorzy. Swoją energią potrafią zarazić każdego

TRANSPORT: własny

CENA – 1550,-zł – obejmuje: pobyt z wyżywieniem, opiekę wychowawczą, instruktorską, ubezpieczenie NNW, realizację programu, korzystanie ze sprzętu sportowego, podatek VAT. Cena nie obejmuje kosztów leczenia i lekarstw w przypadku choroby, dieta bezglutenowa 20 zł/ dzień.



Profil rowerowo – kajakowy

Młodzieżowy obóz rowerowy od 10 roku życia, skierowany jest do prawdziwych pasjonatów rowerów oraz kajaków. Na początku obozu zapoznacie się z przepisami ruchu drogowego, zasadami bezpieczeństwa, techniką jazdy po różnych nawierzchniach oraz z zasadami przygotowania roweru do jazdy a podczas niepogody nauczycie się serwisować wasze rowery. Po naszych zajęciach będziecie potrafili sprawdzić stan techniczny roweru i wykonać podstawowe zabiegi konserwacyjne.

Pod czujnym okiem instruktorów poznacie **ABC pływania kajakiem**, techniki manewrowania, W trakcie zajęć poznacie także zasady bezpieczeństwa, budowę kajaka. Rozwiniesz poczucie równowagi oraz koordynację. Podczas pływania w pozycji siedzącej pracować będą wszystkie Twoje mięśnie!

Zajęcia przeznaczone są zarówno dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych.

Ponieważ bezpieczeństwo jest dla nas priorytetem, prosimy o nieodkładanie serwisu swojego roweru do ostatniej chwili, rower na obozie musi być sprawny tzn. posiadać sprawny napęd oraz hamulce, wyposażony w dwie lampki (przednią i tylną), obowiązkowy jest też kask.

- Program będzie zrealizowany w całości, a kolejność zajęć ustali kadra obozu w zależności od pogody i predyspozycji psychofizycznych uczestników.

Profil Taneczny

Energetyczne slawica dance, hip hop dance mieszanka stylów, rytmów, ogromny temperament, ekspresja ruchu, a to wszystko przy porywającej, tanecznej muzyce. Młodzieżowy profil tańca! tutaj poznacie szeroki wachlarz zajęć: od gorącej kubańskiej cha-chy, energię płynącą z pełnej emocji salsy.

Zajęcia łączą w sobie najatrakcyjniejsze aspekty tańców – przede wszystkim dobrą zabawę, naukę ciekawych choreografii, a do tego kształtowanie zgrabnej sylwetki i spalanie kalorii. Każdy z tańców pozwala na wyrażenie odmiennych emocji, ma inny charakter, a odpowiednia muzyka wprowadza w atmosferę danego tańca. Postaw na aktywny wypoczynek, poczuj



klimat szalonej salsy i zapamiętaj te wakacje na zawsze. Zajęcia skierowane na wzmocnienie mięśni kondycji, poznanie ruchu, słuchania muzyki!

- Program będzie zrealizowany w całości, a kolejność zajęć ustali kadra obozu w zależności od pogody i predyspozycji psychofizycznych uczestników.

Profil Żeglarski

Kaszuby to wyjątkowa kraina, która ze względu na okazałe lasy i piękne jeziora jest miejscem idealnym na przeżycie wakacyjnej przygody. To również najlepsze miejsce, by przyjechać na obóz żeglarski

i zyskać nowe umiejętności, które pozwolą na poznawanie piękna przyrody z perspektywy wody.

Zapraszamy na 7 dniowy obóz, w trakcie którego doświadczeni, pełni pasji specjaliści pomogą Ci wkroczyć w nieznaną świat i nauczą Cię pływania, a także zdobywania kolejnych wodnych szlaków.

Możesz liczyć na niezapomniane wrażenia i efektywną naukę, która odbywać się będzie wśród nowo poznanych, wspaniałych osób oraz wykwalifikowanych instruktorów.

Ognisko, szanty, piękno przyrody – wszystko to, by cieszyć się wyjątkowymi wakacjami i jednocześnie poznawać tajniki żeglarstwa.

Podczas zajęć żeglarskich zdobędziecie wiedzę z zakresu m.in. teorii i etyki żeglowania, nauki manewrowania, budowy jachtu oraz elementów ratownictwa.

- Program będzie zrealizowany w całości, a kolejność zajęć ustali kadra obozu w zależności od pogody i predyspozycji psychofizycznych uczestników.

Profil – Game & Fun

Czyli trochę luźniej, bez spiny!

Czekają Cię zespołowe gry sportowe: tchoukball, bumper ball, archery tag, siatkówka plażowa, piłka nożna, rugby tag



Ponadto będziemy pływać i opalać się, pływać na kajakach, szaleć w waterball strzelać z łuków, strzelać do siebie z nerfów i nie tylko ;)

Reszta to nasza słodka tajemnica, ale na pewno nie zabraknie wspaniałych wspomnień ;)

- Program będzie zrealizowany w całości, a kolejność zajęć ustali kadra obozu w zależności od pogody i predyspozycji psychofizycznych uczestników.
- **Dojazd własny:** przyjazd nie wcześniej niż 15:00,
- Planowany wyjazd z Ośrodka o 10:00 (po śniadanku)
- Liczba miejsc na poszczególnych profilach jest ograniczona

Serdecznie zapraszamy na wakacyjną zabawę z Żabką!

PROGRAM

(wszystkie atrakcje w cenie, realizowane w zależności od pogody)

SPORTY I ZABAWY WODNE

- Turystyka kajakowa – nauka i doskonalenie pływania, zawody
- Turystyka rowerowa
- Wycieczki rowerami wodnymi po jeziorze Sudomskim
- Basen z parkiem wodnym
- Paitnball wodny

RYTM I MUZYKA

- Zajęcia taneczne – kształtowanie sylwetki przez Taniec, Zumba, Salsa, Samba – fuzja latynowskich rytmów i hip hopu
- Dyskoteki hawajskie z animacjami na plaży
- Mam talent
- Dyskoteki tematyczne z animatorami

SURVIVAL I INTEGRACJA

- Wieczór piracki,
- Strategiczne i integracyjne zabawy leśno – plenerowe: sprawdzenie swojej sprawności w konkurencjach zespołowych i indywidualnych (podchody, kwadrant, sztandary i in.)
- Wyprawa nocna pełna przygód



- Ognisko z pieczeniem kiełbasek, nauką piosenek i szant
- Rozgrywki sportowe, kajakowe w czasie trwania i na koniec obozu,
- Crazy carts !! (elektryczne gokarty)
- Park linowy
- Paintball
- Rugby tag
- Tchouk ball
- Archery tag (łucznictwo)
- Siatkówka
- Koszykówka
- Piłka nożna
- Kino letnie
- Wieczór gier planszowych

W cenie:

- **komfortowe zakwaterowanie i wyżywienie**
- **opieka pedagogiczna i instruktorska**
- **opieka ratownicza WOPR**
- **zajęcia i atrakcje**
- **ubezpieczenie NNW**

Do zobaczenia !