I Turnus 26.06 - 05.07.2022 Ostrowo

MIEJSCE

Ostrowo - piękna wieś kaszubska, położona na równinie między Karwią a Jastrzębią Górą, niepowtarzalna ze względu na swój daleki od zgiełku klimat. Ostrowo, ul. Obozowa 74-76-78 Ośrodek Wypoczynkowy GIM Ostrowo

Zakwaterowanie w pokojach (1,2,3,4,5,6,7,8 osobowych z łazienkami i WC)

Obiekt GIM Ostrowo znajduje się w Ostrowie, między Karwią a Jastrzębią Górą w odległości 900 metrów od plaży, otoczony jest lasami sosnowymi.

Na ogrodzonym terenie znajduje się 3-hektarowy las, boisko piłkarskie, boisko do siatkówki plażowej, sala gimnastyczna oraz wypożyczalnia rowerów. Dla najmłodszych przygotowany jest plac zabaw i pokój zabaw. Osoby pełnoletnie mogą skorzystać z miejsc na ognisko i do grillowania. Dostępna jest również nieduża świetlica z tenisem stołowym i piłkarzykami.

ATUTY OŚRODKA: Kuchnia, stołówka na miejscu, smaczne domowe posiłki, w boisko do siatkówki, badmintona, piłki nożnej i koszykówki, plac zabaw, miejsce na ognisko, sala dyskotekowa oraz tor skimboardowy.

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

TRANSPORT: Autokar

CENA 1950,- zł – obejmuje: transport, 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 25 zł/ dzień.

Profil rowerowy

Młodzieżowy obóz rowerowy od 10 roku życia, skierowany jest do prawdziwych pasjonatów rowerów. 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.

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 slavica 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 wzmacnianie 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 – 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

PROGRAM

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

SPORTY I ZABAWY WODNE

- Turystyka kajakowa – nauka i doskonalenie pływania, zawody
- Wycieczki rowerami wodnymi po jeziorze Łapińskim
- Pływanie na Sup – ie (deska z wiosłem)
- Freestyle! – skimboard, nauka i doskonalenie
- 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

- 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,
- Park linowy
- Bowling
- Paintball
- Rugby tag, Tchouk ball, Waterball, Baumperball
- Archery tag (łucznictwo)
- Siatkówka
- Koszykówka
- Piłka nożna
- Crazy cars!! ((gokarty elektryczne)
- Kino letnie
- Wieczór gier planszowych

W cenie:

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