

II Turnus 20.07 - 30.07.2023 Ośrodek *Roma* zlokalizowany nad jeziorem Łapińskim

MIEJSCE

Łapino – Ośrodek Wypoczynkowy ROMA jest jednym z najładniej położonych ośrodków na Kaszubach, mieści się nad jeziorem Łapińskim, w otoczeniu rozległych lasów.

Ośrodek posiada własne kąpielisko z szeroką i piaszczystą plażą, pomostem oraz wypożyczalnią sprzętu wodnego. Na terenie obiektu znajduje się profesjonalny park linowy, boiska sportowe, kort tenisowy, siłownia zewnętrzna, ogólnodostępne meble drewniane oraz dla najmłodszych uczestników plac zabaw.

Czapielsk, ul. Fiołkowa 53 83-050 Kolbudy, Ośrodek Wypoczynkowy „Roma” w Łapinie Zakwaterowanie w domkach (2,3,4,5,6,7,8,9 osobowe z łazienkami i WC)

ATUTY OŚRODKA: Kuchnia, stołówka na miejscu, smaczne domowe posiłki, własna plaża z wyznaczonym miejscem do kąpeli, przystań jachtowa i kajakowa ze sprzętem wodnym (rowerki wodne, kajaki, rowery, sup-y), 2 boiska do siatkówki, badmintonu, piłki nożnej ze sztuczną murawą i koszykówki, plac zabaw, miejsce na grilla i 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: własny

CENA 2350,- 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 25 zł/ dzień.

Transport autokarowy z Gdańska jest wliczony w cenę – wyjazd ok. godziny 14.30

Powrót do Gdańska po śniadaniu ok. godziny 10.00

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, poczuć 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 (Multisport)

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.
- 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,
- Wyprawa dreżynami szynowymi
- 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:

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

Dodatkowo płatne:

- **KURS MŁODSZEGO RATOWNIKA 340 zł**
- **KURS RATOWNIKA WODNEGO 500 zł**
- **KURS RATOWNIKA MSW 800 zł**