

I Turnus 7.07 - 14.07.2023 Ośrodek *Stawiska* zlokalizowany nad jeziorem Zakrzewie

MIEJSCE

STAWISKA – kameralny ośrodek położony jest w sercu „Szwajcarii Kaszubskiej” nad Jeziorem Zakrzewie około 10 km od Kościerzyny, 70 km od centrum Trójmiasta. Obiekt zlokalizowany jest na obrzeżu Wdzydzkiego Parku Krajobrazowego. Wokoło znajdują się przepiękne tereny na piesze wycieczki wśród licznych jezior i stawów. Pod względem krajobrazowym Stawiska wchodzi w skład **Pojezierza kaszubskiego**, gdzie występuje duża ilość jezior polodowcowych. Zakrzewie jest **jeziorem lobeliowym**. Zbiorniki tego typu są rzadko spotykane na terenie Polski i mają duże znaczenie dla zachowania zasobów przyrodniczych w skali Europy. Panują tu doskonałe warunki dla miłośników wędkarstwa.

Zakwaterowanie w pokojach standard 1, 2, 3,4 osobowych. Część pokoi przystosowanych jest do potrzeb osób niepełnosprawnych.

ATUTY OŚRODKA: Kuchnia, stołówka na miejscu, smaczne domowe posiłki, kąpielisko strzeżone, przystań jachtowa ze sprzętem wodnym (rowerki wodne, kajaki, rowery)

Miejsce na grilla i ognisko, sala dyskotekowa oraz boiska sportowe.

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

TRANSPORT: autokarowy

CENA 2100,- zł – obejmuje: pobyt z wyżywieniem, opiekę wychowawczą, instruktorską, ubezpieczenie NNW, realizację programu, korzystanie ze sprzętu sportowego, podatek VAT oraz transport.

Cena nie obejmuje kosztów leczenia i lekarstw w przypadku choroby,

dieta bezglutenowa 20 zł/ dzień

Ośrodek Rehabilitacyjno – Terapeutyczny STAWISKA w Stawiskach

Stawiska 41 83-431 Stary Bukowiec Gmina Kościerzyna

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, pocuj 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 – 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 Zakrzewskim
- Wycieczka do Kościerzyny połączona z wizytą w Paku wodnym
- Paintball 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
- 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**