

# POLSKA - Pojezierze Drawsko - Wałeckie Sypniewo

## ZAKWATEROWANIE

**Centrum Konferencyjno-Rekreacyjne „ACTIV”** to nowo otwarty, nowoczesny campus dla dzieci i młodzieży, w którym każdy zainteresowany aktywnym wypoczynkiem znajdzie coś dla siebie. Posiada: kryty basen, (25 metrów - 4 tory), pełnowymiarową halę sportową, salę konferencyjną z wyposażeniem multimedialnym, salę do tańca i fitness, dyskotekę z profesjonalnym wyposażeniem, salę klubową z kregielnią i siłownią oraz salę do gier stolikowych (ping-pong, rzutki, piłkarzyki i cymbergaj). Na terenie ośrodka znajduje się dodatkowo kompleks boisk do piłki nożnej, siatkówki i koszykówki oraz cztery korty tenisowe ze sztuczną nawierzchnią. Oprócz tego ma wydzielone miejsce na ognisko i grill. W kampusie mieści się 500 osób w pokojach 3 i 4 osobowych z łazienkami.

## WYŻYWIENIE

Całodzienne (3 posiłki) w sali restauracyjnej ośrodka. Pierwszy posiłek: kolacja w dniu przyjazdu, ostatni posiłek: śniadanie w dniu wyjazdu oraz prowiant na drogę powrotną.

## TRANSPORT

Autokar turystyczny. Rozkład jazdy wraz z dopłatami na str. 11

## CENA OBEJMUJE

Zakwaterowanie (11 noclegów), wyżywienie, transport, realizację programu, ubezpieczenie, opiekę wychowawców, instruktorów.

## Program ogólny dla wszystkich obozów

Po intensywnym szkoleniu w wybranych specjalnościach nie zabraknie czasu na skorzystanie ze wszystkich atrakcji jakie proponuje ośrodek. Ponadto na stadionie lub w hali sportowej (przy złej pogodzie) zorganizowane zostaną zawody we wszystkich specjalnościach. Każdy dzień zakończy się ogniskiem lub dyskoteką.

## Program fakultatywny dodatkowo płatny

Jednodniowa wycieczka autokarowa do Szczecinka lub Bornego Suliniwa z nauką jazdy na nartach wodnych w cenie 100 zł (płatne na miejscu).

## Uwagi

Programy obozów będą zrealizowane w całości, a kolejność zajęć ustali kadra w zależności od pogody i predyspozycji psychofizycznych uczestników. Wszystkie zajęcia odbywać się będą z zastosowaniem odpowiednich środków bezpieczeństwa i pod nadzorem wykwalifikowanych instruktorów. Dodatkowo od każdego uczestnika pierwszego dnia pobytu pobierzemy kaucję w wysokości 30 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.



Wakacje dla każdego



Sypniewo to miejscowość położona na granicy czterech województw w obrębie Pojezierza Drawsko-Wałeckiego. Te dziewicze okolice, nie są jeszcze skażone nadmiernym rozwojem turystyki, zapewniają wiele atrakcji pozwalających zapomnieć o codzienności. Urozmaicona rzeźba terenu, a także bliskość Wątu Pomorskiego sprawia, że obszar ten jest idealny dla wycieczek pieszych i rowerowych. Sypniewo to idealne miejsce dla wypoczynku i nabrania energii przed nadchodzącymi wyzwaniami.

## Obóz piłki nożnej

Wiek uczestników 10 - 13 lat, 14 - 18 lat.

Treningi będą realizowane na trawiastym boisku oraz w hali sportowej (przy nie sprzyjającej pogodzie). Podczas treningów (minimum 3 godziny dziennie) prowadzonych przez instruktora poznacie podstawy taktyki piłkarskiej, nauczycie się jak dobrze poruszać się po boisku. Udoskonalicie zdolność panowania nad piłką i podstawowe techniki niezbędne dla każdego piłkarza.

Nowo poznane umiejętności będziecie mogli wykorzystać podczas meczy i gierk szkoleniowych na małej przestrzeni. Uczestnicy obozu powinni posiadać buty piłkarskie („korki” i buty do gry w hali) oraz dres.

## Obóz paintballowy z elementami survivalu

Wiek uczestników 12 - 18 lat.

Obozy mają charakter rekreacyjno - treningowy. Poza realizacją programu ogólnego, instruktorzy przeprowadzą szkolenie paintballowe. Uczestnicy wezmą udział w scenariuszowych grach paintballowych. Będą mieli również możliwość przeprowadzenia treningu i zawodów strzeleckich z broni pneumatycznej oraz łuków refleksyjnych. Sprawdzą się podczas zawodów w biegu na orientację. Jeden dzień poświęcony będzie na marsz z elementami musztry i survivalu. Odbędą się również nocne podchody.





### Obóz pływacki

**Wiek uczestników 10 - 13 lat, 14 - 18 lat.**

Zajęcia będą realizowane na 25 metrowym, krytym basenie w wymiarze 2 godzin dziennie. Podczas zajęć z instruktorem uczestnicy będą uczyć się i doskonalić różne techniki pływackie: styl klasyczny (popularna „zabka”), grzbietowy, kraul a dla zaawansowanych styl motylkowy (delfin). Wszyscy zapoznają się również z teorią pływania oraz zasadami bezpieczeństwa nad wodą.

### Obóz siatkarski

**Wiek uczestników 10 - 13 lat, 14 - 18 lat.**

Siatkówka to sport coraz bardziej popularny. Proponujemy Wam szkolenie w tej dziedzinie pod okiem instruktorów, na odpowiednio przygotowanych boiskach znajdujących się na terenie ośrodka. Zajęcia będą się odbywały dwa razy dziennie po 1,5 godziny. Czego się nauczyliście sprawdzicie sami podczas turniejów obozowych i międzypoobozowych. Oprócz siatkówki weźmiecie udział w większości zajęć grupy sportowo-rekreacyjnej, a z całą pewnością w zajęciach wieczornych.

### Obóz rekreacyjno sportowy

**Wiek uczestników 10 - 13 lat, 14 - 18 lat.**

Podczas obozu uczestnicy będą mogli wykorzystać wszystkie możliwości jakie daje ośrodek od gier zespołowych po pływanie, tenisa i kręgle oraz wycieczki piesze i rowerowe po okolicy. Będą również brali udział we wszystkich zawodach obozowych, które zorganizuje kadra. Zajęcia specjalistyczne prowadzić będą instruktorzy. Wieczorami organizowane będą ogniska z pieczeniem kiełbasek i śpiewami lub dyskoteki podczas których zawiązą się przyjaźnie na długie lata.



### Obóz Tańca & Fitness

**Wiek uczestników 10 - 13 lat, 14 - 18 lat.**

Zajęcia w wymiarze 3 godzin dziennie będą realizowane w salach do Tańca, sali fitness, na siłowni i basenie oraz na świeżym powietrzu (przy sprzyjającej pogodzie). Zajęcia z fitness i aqua aerobiku pozwolą uczestnikom przygotować kondycję do wymagających warsztatów tanecznych. Pod okiem doświadczonych instruktorów ze szkoły tańca Urban Dance Zone z Łodzi poznacie najmodniejsze tańce tego lata. Ludzie z pasją odkryją przed wami tajniki Hip-hop, House i Salsy solo, otworzą nieskończony świat tanecznej improwizacji. Swoje nowo nabyte umiejętności będziecie mogli zaprezentować w profesjonalnej dyskotekce podczas zabawy z innymi uczestnikami obozu.

### Obóz tenisowy

**Wiek uczestników 10 - 13 lat, 14 - 18 lat.**

Zajęcia prowadzone przez instruktora pozwolą na naukę i doskonalenie gry w tenisa. Treningi (3 godziny dziennie) będą się odbywały na kortach o twardej nawierzchni lub na hali sportowej (przy nie sprzyjającej pogodzie). Uczestnicy poznają zasady gry oraz podstawowe techniki niezbędne do gry w tenisa. Najlepszemu tenisistę turnusu wyłoni wewnętrzny turniej Sypniewo Open z atrakcyjnymi nagrodami. Każdy uczestnik powinien zabrać na obóz własną rakietę.

### Informacje praktyczne

Konieczne są: strój kąpielowy i czepek, co najmniej dwie pary butów sportowych (w tym tzw. „halówki”), nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, krem ochronny z filtrem oraz strój (dres), z którym chętnie rozstaniecie się po zakończeniu obozu. Należy również zabrać poprawnie wypełnioną kartę obozową i legitymację szkolną oraz numer PESEL. W cenie zapewniamy wszelki sprzęt specjalistyczny, potrzebny do realizacji programu poszczególnych obozów z wyjątkiem obozu tenisowego – tu każdy uczestnik powinien mieć własną rakietę.



Nr grupy	Terminy 12 dni	Paitball	Piłka nożna i siatkówka	Rekreacyjno - sportowy	Pływacki	Taiec i fitness	Tenis
ŁPOS 01	27.06 – 08.07	1.749 zł	1.549 zł	1.549 zł	1.649 zł	1.649 zł	1.649 zł
ŁPOS 02	09.07 – 20.07	1.749 zł	1.549 zł	1.549 zł	1.649 zł	1.649 zł	1.649 zł
ŁPOS 03	21.07 – 01.08	1.749 zł	1.549 zł	1.549 zł	1.649 zł	1.649 zł	1.649 zł
ŁPOS 04	02.08 – 13.08	1.749 zł	1.549 zł	1.549 zł	1.649 zł	1.649 zł	1.649 zł
ŁPOS 05	14.08 – 25.08	1.749 zł	1.549 zł	1.549 zł	1.649 zł	1.649 zł	1.649 zł

First Minute -zniżka - 100 zł do 15.03.2010 r. Wiosenna Promocja – zniżka 50 zł do dnia 15.04.2010 r. Zniżka dla stałego klienta – 50zł Szczegóły na str. 2



Z ISIC 50 zł zniżki na imprezy z tego katalogu

www.almatur.pl