

Ustka - obóz kondycyjny ze SPA

OW Włókniarz (Ustka, Polska) , 10 dni
14-18 lat

Cena już od **2579.00 zł**

OPIS

Bądź zawsze w świetnej formie! Podczas obozu kondycyjnego pokażemy Wam jak **w prosty i przyjemny sposób wykonywać urozmaicone ćwiczenia na różne grupy mięśniowe. Będzie dużo aktywności** (spacery, wyjścia do aquaparku, wycieczka rowerowa, joga na plaży, jogging, gry zespołowe czy ćwiczenia na plenerowej siłowni), a do tego **relaks w ogrodowym jacuzzi** NOWOŚĆ 2024, mnóstwo energii, pozytywnych wibracji, dobrej zabawy czyli krótko mówiąc **będziemy promować zdrowy styl życia!** Nie zabraknie oczywiście letnich atrakcji jak plażowanie i kąpiele w morzu czy po prostu wakacyjnego luzu.

Oprócz aktywności poznacie **sekrety zdrowego żywienia**. Dowiedziecie się jak żywienie wpływa na nasze ciało (sylwetkę, skórę, włosy), umysł (koncentrację i zdolność do nauki) oraz energię. **Razem rozwinieśmy nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną, które sprawią, że poczujesz się świetnie!**

ZAKWATEROWANIE

OW WŁÓKNIARZ położony jest w sosnowym lesie w turystyczno-wypoczynkowej części miasta, w niedalekiej odległości od centrum miasta (ok. 10 minut spacerkiem) i zaledwie 50 m od plaży (ośrodek posiada **bezpośrednie zejście na plażę ze strzeżonym kąpieliskiem**). **Na terenie ośrodka znajduje się:**

- boisko do siatkówki plażowej
- zewnętrzna siłownia
- bilard
- stół do ping-ponga
- darts
- sala dyskotekowa
- miejsce na ognisko/grilla
- sklep spożywczy
- Wi-Fi w holu recepcji

Teren ośrodka jest ogrodzony i całodobowo monitorowany. W odległości ok. 750 m znajduje się **kompleks sportowy ORLIK** z trawiastym boiskiem do piłki nożnej oraz boisko wielofunkcyjne (siatkówka, koszykówka).

Dla Waszego bezpieczeństwa zapewniamy opiekę medyczną - pielęgniarkę w ośrodku.

Mieszkać będziecie w murowanych domkach (bungalow) z tarasem, w pokojach typu studio (2+3, 3+3) ze wspólną łazienką.

PROGRAM

ZDROWE ODŻYWIANIE

- krótkie wykłady na temat tego jak ważne jest to co jemy i czego powinniśmy unikać aby mieć piękną skórę, ładną sylwetkę i czuć się zdrowo
- wykłady na temat tego, jak nasze nawyki żywieniowe mogą wpływać na koncentrację i zdolność uczenia się
- dowiecie się, że ilość spożywanej żywności nie zawsze jest równoznaczna z zapewnieniem organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych
- zrobimy witaminowe sałatki i owocowe deserki
- każdego dnia zajęć (przez 8 dni) uczestnicy otrzymywać będą 1,5 litrową butelkę wody mineralnej

SPACERY

- cel: codzienna prosta i łatwa dawka zdrowia i relaksu, poprawa kondycji, redukcja stresu i poprawa samopoczucia
- ilość godzin: bez ograniczeń, codzienne wyjścia umożliwiające wykonanie **co najmniej 8 tys kroków** (tj. dystans ok. 6 km)
- miejsce: najbliższe okolice Ustki, orzechowskie klify i wydmy, wyjścia na wschód/zachód słońca
- **każdy uczestnik otrzyma komplet kijków do nordic walking**, które zabierze ze sobą do domu

AQUAPARK

- cel: doskonały sposób na aktywność fizyczną (wzmocnienie wszystkich grup mięśni, łagodzenie bólow kręgosłupa, pomoc w utrzymaniu zdrowej wagi), pomoc w redukcji stresu, relaksacja, ale także forma rekreacji, zabawy i sposób na spędzeniu czasu z przyjaciółmi
- ilość godzin: **2 wejścia po 1 godzinie każdy**
- miejsce: aquapark w hotelu Grand Lubicz *****, do dyspozycji basen sportowy 4-torowy oraz basen rekreacyjny ze zjeżdżalnią, sztuczną rzeką oraz podwodnymi leżankami wodno-powietrznymi

ROWER

- cel: poprawa kondycji fizycznej (wzmocnienie mięśni zwłaszcza nóg, pleców, brzucha i pośladków), poprawa samopoczucia poprzez kontakt z naturą, poznawanie nowych miejsc i odkrywanie piękna, ale też ekologiczny sposób transportu
- ilość godzin: **wycieczka pół lub całodniowa** w zależności od chęci uczestników, 1 raz w turnusie
- miejsce: najbliższe okolice Ustki

POZOSTAŁE AKTYWNOŚCI

- **joga na plaży**
- **poranny jogging**
- **korzystanie z siłowni plenerowej**
- **gry zespołowe** - piłka nożna, koszykówka, a może siatkówka, to zależy od Was, jaki sport preferujecie. Korzystać będziemy z profesjonalnych boisk na terenie OSiR Ustka

REGENERACJA PO WYSIŁKU FIZYCZNYM

Istnieje wiele różnych metod regeneracji, które można wypróbować, oto kilka naszych obozowych propozycji:

- **SPA w ogrodowym jacuzzi** **NOWOŚĆ!**
- **hamaki, pufy piłki, leżaki, koce piknikowe i stoliki "na wyspie "** dla chcących poleniuchować
- **garden games m.in.** mega jenga, dixit, power of tower - gra integracyjna i inne

INTEGRACJA Z UCZESTNIKAMI Z INNYCH OBOZÓW czyli MIX LETNICH AKTYWNOŚCI

- **Bunkry Bluchera** - zwiedzanie tajemniczej Twierdzy
- **pizza party - tak! tak! ze wszystkim musi być umiar i równowaga**
- rejs statkiem - **rejs po morzu** statkiem Dragon stylizowanym na XVII wieczny galeon (atrakcja dla chętnych osób, wstęp płatny dodatkowo ok 40 zł/os)
- **kąpiele w morzu** pod opieką ratownika WOPR
- **relaks** i słoneczne kąpiele **na plaży** a do tego odrobina aktywności - **animacje** przygotowane i **prowadzone przez BUT Kadrę** np. gry i zabawy integracyjne, konkursy na rzeźbę z piasku czy też siatkówka plażowa
- udział w imprezach plenerowych
- **obozowy jarmark różnaitości** - każdy uczestnik będzie mógł zaprezentować swoją firmę w gronie innych obozowych przedsiębiorców
- **gra terenowa z wątkiem detektywistycznym**
- **balonowa bitwa wodna**
- gry i zabawy na świeżym powietrzu, rozgrywki sportowe
- karaoke/wieczór filmowy
- **ognisko/grill z pieczeniem kiełbasek**

Chętni mogą skorzystać z atrakcji fakultatywnych - atrakcje dodatkowo płatne

CO JEMY

3 posiłki + deser w klimatyzowanej stołówce ośrodka. Pierwszy posiłek kolacja, ostatni posiłek śniadanie + suchy prowiant.

TRANSPORT

Dzień 1	wyjazd wg rozkładu jazdy, przyjazd do ośrodka około godz 17:30 , zakwaterowanie, kolacja
Dzień 2-9	wypoczynek zgodnie z opisem programu
Dzień 10	śniadanie, suchy prowiant, wykwaterowanie, wyjazd z ośrodka około godz 8:00, przejazd przez Polskę wg rozkładu jazdy

INFORMACJE TRANSPORTOWE

W tabelach rozkładu jazdy podajemy godziny odjazdów autokarów/pociągów. Na miejsce zbiórki prosimy o przybycie 20 minut wcześniej. Prosimy na miejsce wyjazdu i powrotu przybywać punktualnie.

[-1] wyjazd/powrót dzień przed datą rozpoczęcia/zakończenia turnusu;

[+1] wyjazd/powrót dzień po dacie rozpoczęcia/zakończenia turnusu.

Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom staramy się zapewnić jak największą ilość miast wyjazdowych, w związku z czym **podróż nie zawsze odbywa się najkrótszą trasą, możliwe są przesiadki oraz na wybranych odcinkach zmiana środka transportu na zastępczy (pociąg, mikrobus, samochód osobowy)**. W związku z powyższym zastrzegamy sobie prawo do zmiany rozkładu po uprzednim powiadomieniu Klientów. Z miejscowości objętych rozkładem jazdy staramy się realizować przejazd uczestników we wszystkich terminach, jednak **zastrzegamy sobie prawo odwołania połączenia antenowego jeśli w danym turnusie nie uzbiera się minimalna liczba 6 osób na przejazd daną trasą**. W takim przypadku zostaną Państwo powiadomieni o najbliższym przystanku z którego będzie realizowany wyjazd.

CENY I TERMINY

Impreza	TERMIN	DODATKOWE INFORMACJE	ILOŚĆ MIEJSC	CENA	
WLO/KS5	02.08 - 11.08.2024		Więcej niż 10	2979.00zł	DOSTĘPNE

Impreza	TERMIN	DODATKOWE INFORMACJE	IŁOŚĆ MIEJSC	CENA	
WLO/KS2	03.07 - 12.07.2024		Więcej niż 10	2979.00zł 2579.00zł Najniższa cena 30dni przed promocją: 2479.00zł	DOSTĘPNE
Najniższa cena 30dni przed promocją: 2479.00zł					

FAKULTETY

Fakultety	Cena
PARK WODNY JAN PARK WODNY JAN - 2 godziny zabawy w jedynym w Polsce aquaparku ze słoną bałtycką wodą. Do dyspozycji: basen sportowy, basen rekreacyjny, dzika rzeka, zjeżdżalnie wodne Turbo, ślizgawki oraz jacuzzi.	160.00 PLN
AQUAPARK TRZY FALE AQUAPARK TRZY FALE - 2 godziny zabawy w Parku Wodnym w Słupsku. Do dyspozycji basen sportowy, basen rekreacyjny z atrakcjami w tym ponad 350 metrów adrenaliny na trzech zjeżdżalniach (np. Mega zjeżdżalnia Black Hole z prędkością zjazdu 5-7 m/s czy Turbo Speed ze zjazdem 3-4 m/s) oraz zewnętrzny basen solankowy	130.00 PLN
PARK LINOWY PARK LINOWY - smak ekstremalnej przygody w Parku Linowym na Wydmie. Przyjdźcie i sprawdźcie swoje siły, powspinajcie się... nad morzem! Park linowy Na wydmie położony jest w lesie, 50 metrów od morza (zajęcia pod opieką instruktora).	80.00 PLN
REJS MOTORÓWKĄ RIB REJS MOTORÓWKĄ RIB - przejażdżka łodzią typu RIB, wyjątkowo szybką, zwrotną i dynamiczną a jednocześnie bardzo stabilna i bezpieczna	90.00 PLN

Fakultety	Cena
PAINTBALL PAINTBALL - gra zespołowa na profesjonalnym polu paintballowym, pakiet podstawowy, marker 100 kulek, zapewniamy kombinezon ochronny, maskę.	140.00 PLN

UBEZPIECZENIA

Ubezpieczenia	Cena
UNIQA UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI I PRZERWANIA IMPREZY Jest to dodatkowe i dobrowolne ubezpieczenie podróżne, gwarantujące zwrot kosztów rezygnacji w przypadku rezygnacji lub przerwania uczestnictwa w imprezie turystycznej z przyczyn losowych niezależnych od Uczestnika. TU zwraca koszty poniesione w związku z rezygnacją m.in z następujących powodów np. nieszczęśliwy wypadek lub nagłe zachorowanie Uczestnika lub osoby bliskiej (w tym Covid-19) potwierdzone dokumentacją medyczną. Wysokość odszkodowania w przypadku rezygnacji z imprezy turystycznej uzależniona jest od daty zgłoszenia rezygnacji w biurze podróży w stosunku do dnia rozpoczęcia imprezy. Ubezpieczonemu przysługuje świadczenie w wysokości do 100% poniesionych, a nie zrefundowanych kosztów. Rezygnacja musi być nam przekazana w formie pisemnej. Koszt ubezpieczenia nie podlega zwrotowi nawet w przypadku anulacji imprezy przez organizatora. Szkodę do firmy ubezpieczeniowej należy zgłosić w ciągu 7 dni od zdarzenia. Szczegółowe informacje dostępne w OWU Kontynenty str.28	89.00 PLN

GWARANCJE

Gwarancje	Cena
-----------	------

GWARANCJA ALL INCLUSIVE (GWARANCJA ZMIANY REZERWACJI+UNIQA UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI I PRZERWANIA IMPREZY+GWARANCJA STAŁEJ CENY) Miej tak wiele za tak niewiele ;) Gwarancja ta zawiera: Gwarancję Zmiany Rezerwacji, UNIQA Ubezpieczenie Kosztów Rezygnacji i Przerwania Imprezy oraz Gwarancję Stałej Ceny. Dzięki wykupieniu ich w pakiecie (w momencie podpisania umowy mogą Państwo nie martwić się galopującym EURO, cenami benzyny, chęcią zmiany terminu czy obozu na inny, jak również koniecznością rezygnacji z imprezy, ale również zaoszczędzić! W pakiecie bowiem jest zawsze taniej. Koszt ubezpieczenia nie podlega zwrotowi nawet w przypadku anulacji imprezy przez organizatora.	150.00 PLN
GWARANCJA STAŁEJ CENY Gwarancja Stałej Ceny-nie musisz już się martwić galopującą inflacją, zmianami kursu walut (Euro/GBP), wzrostem cen paliw. Dzięki tej Gwarancji masz pewność, że cena obozu nie ulegnie zmianie i kupisz ją w kwocie, w której zarezerwowałeś obóz.	60.00 PLN
GWARANCJA ZMIANY REZERWACJI Jeżeli nie jesteś pewien czy zarezerwujesz dobre miejsce i termin wyjazdu to Gwarancja Zmiany Rezerwacji jest stworzona właśnie dla Ciebie. Dzięki niej do 10 dni przed rozpoczęciem obozu możesz zmienić wszystko! Datę obozu a nawet miejsce wyjazdu. Sam o tym decydujesz bez żadnych dodatkowych kosztów. Jeżeli rezerwując wyjazd korzystałeś ze zniżki, zachowujesz ją przy każdej zmianie. Przy wymianie na droższy wyjazd/termin dopłacasz tylko różnicę wynikającą z wyliczenia ceny. Natomiast jeżeli wyjazd/termin jest tańszy, zwracamy różnicę. Gwarancję tą możesz wykupić tylko w momencie podpisywania umowy.	30.00 PLN

CENA NIE ZAWIERA

dopłat transportowych, imprez fakultatywnych, rejsu statkiem Dragon, składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny (płatna obowiązkowo +2 PLN/os.), składki na Turystyczny Fundusz Pomocowy (płatna obowiązkowo +2 PLN/os.).

CENA ZAWIERA

zakwaterowanie i wyżywienie w obiekcie, realizację zajęć, kadrę BUT: kierownika, wychowawców, ratownika wodnego, ubezpieczenie UNIQA NNW do 10.000 zł.

INFORMACJE DODATKOWE

- Obowiązkowa kaucja zwrotna - 50 PLN. Kaucja stanowi zabezpieczenie na poczet ewentualnych szkód wyrządzonych w obiekcie lub środku transportu i zwracana jest w całości (pod warunkiem braku szkód) ostatniego dnia pobytu. Kaucja zbierana jest przez kierownika obozu po przyjeździe do ośrodka.
- Prosimy zabrać: wypełnioną kartę kwalifikacyjną, krem z filtrem UV, strój kąpielowy, klapki i czepek na basen (dotyczy atrakcji programowych), matę do zajęć z jogi, wygodny strój sportowy i buty do biegania.
- Uwaga: Potrzebna pisemna zgoda rodziców/opiekunów na korzystanie z aktywnych zajęć programowych / fakultatywnych. Wzór oświadczenia w dokumentach.
- Proponowane min. kieszonkowe ok. 100-150 PLN + kaucja (zwrotna) + bilet wstępu ok. 40 PLN (obejmuje rejs statkiem Dragon dla chętnych osób) + imprezy fakultatywne.
- Telefony komórkowe, aparaty fotograficzne, czy inny sprzęt elektroniczny uczestnik zabiera na kolonię na wyłączną, własną odpowiedzialność. Telefonów nie zabieramy na zajęcia programowe. W trakcie trwania zajęć prosimy uczestników o niekorzystanie z telefonów.
- Planowana liczba uczestników ok. 40 osób.