



Akademia Tenisa Ziarnego

FUN & PLAY OBÓZ TENISOWY (MULTISPORTOWY) MUSZYNA 2023

TERMIN: 30.07- 09.08.2023r.

Muszyna - uzdrowisko w Beskidzie Sądeckim, niedaleko Krynicy Górskiej. Położone w kotlinie na terenie Popradzkiego Parku Krajobrazowego stanowi wspaniałą bazę wypadową do organizacji wycieczek pieszych i rowerowych. Program tenisowy gwarantuje profesjonalne zajęcia z trenerami tenisa na kompleksie aż 14 kortów tenisowych. Zakwaterowanie: W Ośrodku Alpina Sport w pokojach 2, 3, 4, 5, 6 osobowych oraz studio 2+4 z łazienkami. Zamknięty obiekt z monitoringiem i ochroną. Ośrodek to jeden z nielicznych w Polsce centrów aktywnego wypoczynku o tak bogatym zapleczu sportowym. Na obszarze 30000m² zlokalizowanych jest 14 kortów tenisowych, 2 boiska wielofunkcyjne ze sztucznej trawy, boisko do piłki nożnej, siatkówki plażowej, basen otwarty, strzelnica, tor do jazdy na quadach, pole paintballowe, wieża do zjazdu na linie, most tybetański oraz wiele innych atrakcji.

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE:

- zakwaterowanie w pokojach 2,3,4,5,6 osobowych z łazienką (w warunkach spełniających wymagania określone dla placówek wypoczynku dzieci i młodzieży, zgłoszenie w bazie organizatorów wypoczynku dzieci i młodzieży),
- wyżywienie: śniadanie, obiad , podwieczorek, kolacja (o właściwej wartości odżywczej i odpowiednich walorach smakowych),
- suchy prowiant na drogę,
- dojazd z Jeleniej Góry na miejsce oraz z powrotem autokarem turystycznym klasy LUX,
- dostęp do świetlicy ze sprzętem audio wizualnym (TV, projektor, duży ekran, kino domowe, DVD, karaoke, profesjonalny sprzęt nagłaśniający dyskoteki),
- korzystanie ze sprzętów do gier: bilard, ping-pong, piłkarzyki stołowe, lotki – dart; - ubezpieczenie NW dla uczestników,
- zagwarantowana opieka pielęgniarska na terenie ośrodka.

Program obozu:

Tenis - zajęcia tenisowe: 2,5 godziny dziennie dla każdego uczestnika oraz zajęcia ogólnorozwojowe ukierunkowane.

Rowery górskie- 2 razy w turnusie po 1,5 godz.- poza walorami zdrowotnymi te zajęcia to prosty i doskonały sposób na integrację. Uczestnicy wycieczki pokonują górzysty teren, a przed nimi rozpościera się panorama miasta.

Gry zespołowe - co drugi dzień po 1,5 godz. piłka nożna, siatkówka plażowa, koszykówka, unihokej

Zajęcia linowe - co drugi dzień po 1,5 godz.- to zajęcia, które uczą młodych ludzi

pokonywania trudności w sytuacjach niecodziennych i oswajają z przestrzenią. To min. budowa wieży, most tybetański, tyrolka, wspinanie po specjalnie przygotowanym drzewie, slackline, drabina sznurowa.

Strzelanie: 2 razy w turnusie 1,5 godz.- zajęcia obejmują strzelanie z broni pneumatycznej na strzelnicy polowej (karabin i pistolet) do tarczy, do celów ruchomych oraz strzelanie z łuku.

Pierwsza pomoc – 2 razy w turnusie po 1,5 godz.- to podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy, złamania, krwotoki, reanimacja i udzielanie pierwszej pomocy ofiarom wypadków, ćwiczenia na fantomie.

Zajęcia przy muzyce: co drugi dzień po 1,5 godz.- mają na celu dobrą zabawę w rytmach muzyki, a przy okazji naukę prostych kroków tanecznych i poprawę podstawowych parametrów fizycznych.

Orienteering - co drugi dzień po 1,5 godz.- wyprawa na skałki korytem rzeki, nauka czytania mapy, posługiwanie się kompasem i krótkofalówką, bieg na orientację, podchody, mała wyprawa na ruiny zamku.

Survival - 2 razy w turnusie po 1,5 godziny jak przetrwać w trudnych warunkach. Budowanie szałasów, rozpalanie ogniska bez użycia zapalek, przeprawy rzeczne, filtrowanie wody, nauka wiązania węzłów i splotów, nauka czytania mapy.

Bacówka nad Wierchomlą - jeden raz w turnusie ok. 6 godzin. Piesza wycieczka do „Bacówki nad Wierchomlą” położonej na wysokości 887 m. n.p.m.– w trakcie wycieczki uczestnicy dowiadują się o gatunkach zwierząt i roślin chronionych na tym obszarze. To również doskonały sposób na sprawdzenie swojej kondycji fizycznej i zmierzenie się z własnymi słabościami, a to wszystko w otoczeniu dziewiczej przyrody. Wycieczka dla chętnych uczestników.

Aquapark: wyjście do Aquaparku, basen odkryty na terenie ośrodka bez ograniczeń.

Paintball/ quady: jeden raz w turnusie, dla uczestników zajęcia z paintballa oraz jazda na quadach 2 godz.;

-turnieje i zabawy rekreacyjne, quizy z nagrodami „Turniej Miast” (dyplomy, medale, puchary, statuetki, koszulki, pamiątkowe zdjęcia na cd);

-dyskoteki, projekcje filmów, ognisko;

Strefa SPA: możliwość korzystania ze strefy regeneracyjnej w której znajduje się między innymi sauna oraz jacuzzi.

KONTAKT: Kierownik obozu- mgr Paweł Skoczek, tel. 505 406 123

Kadra obozowa posiada odpowiednie kwalifikacje wyznaczane przez Kuratorium Oświaty.

ZAPISY: Zapisy przyjmujemy osobiście, telefonicznie bądź SMS.

Dane potrzebne do zapisu i rezerwacji: imię i nazwisko, wiek dziecka, adres e-mail oraz wpłata I raty.

Opłat można dokonywać osobiście bądź na rachunek bankowy:

ING - Numer konta 19 1050 1751 1000 0097 1945 6585

Dane do przelewu:

Paweł Skoczek

Osiedle Robotnicze 7/5, 58-500 Jelenia Góra, NIP 6112675628

W tytule przelewu prosimy wpisać imię i nazwisko uczestnika jak również informację „OBÓZ TENISOWY- MUSZYNA 2023 – I rata ”, „OBÓZ TENISOWY- MUSZYNA 2023 – II rata ”.

Koszt obozu wynosi 3000 zł.

I rata w wysokości 1000 zł płatna w dniu zapisu.

II rata w wysokości 2000 zł powinna zostać wpłacona nie później niż na 30 dni przed rozpoczęciem obozu.

