

Dąbki - obóz sztuk walki

OW Duet (Dąbki, Polska)
10-14 lat

Cena już od **0.00 zł**

OPIS

Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) to dynamiczna i intrygująca sztuka walki, która może być doskonałą wakacyjną aktywnością. Wywodzi się z Judo oraz tradycyjnego japońskiego Ju-Jitsu. **Rozwija zarówno ciało** (kondycję, gibkość, siłę mięśni) **jak i umysł**, ponieważ podczas treningów uczymy się analizować sytuacje i szukać skutecznych rozwiązań, aby pokonać przeciwnika. BJJ to **poprawa kondycji fizycznej, nauka samoobrony, rozwijanie umiejętności interpersonalnych i budowanie pewności siebie**. Oprócz treningów nie zabraknie typowo wakacyjnego relaksu i zabawy z rówieśnikami.

ZAKWATEROWANIE

Ośrodek Wypoczynkowy Duet - obiekt położony niemalże nad samym brzegiem Bałtyku, od plaży dzieli nas zaledwie 50 m. Na dużym, bezpiecznym i ogrodzonym terenie znajduje się bogate zaplecze sportowo-rekreacyjne:

- dwa boiska do piłki nożnej
- boisko do siatkówki plażowej
- boisko do koszykówki
- plac zabaw
- świetlice i sala dyskotekowa
- stoły do ping-ponga, bilard i piłkarzyki

W trosce o bezpieczeństwo kolonistów ośrodek zapewni opiekę medyczną - pielęgniarkę.

Zakwaterowanie **w budynku głównym (budynek A)** w pokojach 4-,5-,6-osobowych i typu studio z łazienką, TV i balkonem, możliwe łóżka piętrowe.

PROGRAM

BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU

- **8 godzin zajęć BJJ z trenerem (8 x 1 h)** podczas których poznamy jedną ze sztuk walki odgrywającą znaczącą rolę w zawodach MMA (Mixed Martial Arts). To sztuka walki, w której mniejszy

zawodnik z sukcesem może rywalizować z przeciwnikami o większej sile fizycznej i masie.

- Podczas zajęć będziemy kłaść **nacisk na skuteczność i umiejętność kontrolowania przeciwnika.**
- Poznamy **podstawowe pozycje, chwytty i techniki** w tym jak prawidłowo ukłęknać, zachować równowagę, kontrolować przeciwnika, jak unikać ciosów i niebezpiecznych sytuacji na ziemi.
- Oprócz aktywności fizycznej należy pamiętać, że BJJ to również **trening samodyscypliny, cierpliwości i skupienia a przy tym nauka zasad fair play i poszanowania partnera treningowego** (trenera i przeciwnika) zarówno na macie, jak i poza nią.

MIXER LETNICH AKTYWNOŚCI

- **wyprawa kajakami** po jeziorze (1 raz w turnusie przez 1 h)
- **relaks na rowerach wodnych** na jeziorze (1 raz w turnusie przez 1 h)
- **SUP - Stand Up Paddling**, będziecie pływać na specjalnej desce wiosłując jednym wiosłem **NOWOŚĆ!**
- **kąpiele w morzu** pod opieką ratownika WOPR
- **relaks** i słoneczne kąpiele **na plaży**
- odrobina aktywności dla chętnych - **animacje na plaży** przygotowane i **prowadzone przez wychowawców**, m. in.: konkurs rzeźb i budowli z piasku, gry i zabawy, siatkówka plażowa
- spacer po okolicy, wyjścia na wschód/zachód słońca
- **międzygrupowe zawody sportowe na wesoło:** m.in. bieg w spodniach podwójnych, wyścig na nartach, taśma wieloosobowa - zawody w specjalnej gumowej taśmie przypominającej gąsienicę czołgu, trening celności, przeciąganie liny **NOWOŚĆ!**
- **festiwal sztuki** - zakrecone, kreatywne zajęcia artystyczne zakończone wernisażem prac. Prace będziemy wykonywać indywidualnie lub grupowo np. wykonując totemy
- **znane teleturnieje w wakacyjnym wydaniu** - integracja i świetna zabawa, przebieranki, odgrywanie ról prowadzących i jury. Wakacje to przecież czas aby pozwolić sobie na odrobinę szaleństwa
- **podchody/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 dziennie + podwieczorek (obiad – serwowany, śniadanie i kolacja w formie bufetu szwedzkiego). Pierwszy posiłek kolacja, ostatni posiłek śniadanie + suchy prowiant.

Diety tylko ze względów medycznych za dopłatą 300 zł/turnus/osoba. Możliwości diet: lekkostrawna (żołądkowa, wątrobową), bezglutenowa, wegetariańska, bez laktozy. Ośrodek nie zapewnia diety

wegańskiej. Diety na zapytanie, realizowane po potwierdzeniu biura, zgłoszone nie później niż 7 dni przed turnusem.

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 zbiera 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	
DUE/BJ4	23.07 - 01.08.2024		Brak miejsc - skontaktuj się z nami	2949.00zł	SPRZEDANE

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.	180.00 PLN
SPŁYW KAJAKOWY GRABOWĄ SPŁYW KAJAKOWY - ok. 5 godzinny spływ rzeką Grabową. W trakcie spływu odpoczynek. Grupie towarzyszy ratownik.	160.00 PLN
PARK TRAMPOLIN PARK TRAMPOLIN w Koszalinie - super zabawa nie tylko na trampolinach, oprócz tego basen z gąbkami, skocznia snowtubing, ścianka wspinaczkowa. Będziecie się bawić bez ograniczeń!	170.00 PLN
PARK LINOWY PARK LINOWY - dla tych co lubią wyzwania przy zachowaniu 100 % bezpieczeństwa. Nad bezpieczeństwem czuwają instruktorzy, a uczestnicy wyposażeni są w atestowany i profesjonalny sprzęt asekuracyjny. Przed wejściem na trasę uczestnicy przechodzą obowiązkowe szkolenie w zakresie asekuracji i poruszania się po trasie parku.	170.00 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	88.00 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

Gwarancje	Cena
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, 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, kadre 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 fakultatywnej), skarpetki antypoślizgowe (dotyczy atrakcji fakultatywnej), wygodny strój sportowy na treningi z BJJ.
- 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) + imprezy fakultatywne.
- Telefony komórkowe, aparaty fotograficzne, czy inny sprzęt elektroniczny uczestnik zabiera na kolonię na wyłączną, własną odpowiedzialność. Dzieci nie zabierają telefonów na zajęcia programowe.
- Planowana liczba uczestników ok. 40 osób.