

POLSKA

Janów Lubelski - Roztocze

Wakacje w leśnym skarbcu

Janów Lubelski to niewielkie miasteczko położone w zachodniej części Roztocza, otoczone jednym z największych kompleksów leśnych w Polsce – Puszczą Solską. Ten Skarbiec Leśny obejmuje pięć rezerwatów przyrody, jest ostoją konika polskiego, miejscem budowania żeremi przez bobry, schowkiem śródleśnych stawów rybnych oraz wzniesień wydmowych, ukryciem starych pracowni garncarskich i łączących je licznych szlaków rowerowych. Centrum turystyczne usytuowane jest nad Zalewem Janowskim, gdzie znajdują się ośrodki wypoczynkowe, kąpielisko i tereny rekreacyjne.

Imprezy organizowane przez Urząd Miasta w Janowie Lubelskim na 2012 rok
16-22 lipca – Festiwal Filmowy FART. 11-12 sierpnia – Festiwal Kaszy „GRYCZAKI”.

ZAKWATEROWANIE

Ośrodek Wypoczynkowy ALMATUR położony jest w lesie nad Zalewem Janowskim w odległości ok. 150 m od czystej, piaszczystej plaży i strzeżonych kąpielisk. Ośrodek posiada łącznie 155 miejsc noclegowych, własną stołówkę, profesjonalną salę dyskotekową, miejsce na ognisko, plac zabaw dla dzieci, stoły do tenisa, wypożyczalnię rowerów, TV SAT, ścianę wspinaczkową i sprzęt linowy, a także boisko do siatkówki plażowej, kort do tenisa ziemnego i jacuzzi, sauna. Ośrodek jest ogrodzony i strzeżony. Uczestnicy będą zakwaterowani w: **Pawilonie hotelowym** w pokojach 3, 4, 5, 6-osobowych z łazienkami, TV, dostępem do Internetu, **domkach drewnianych typu KROKUS** w pokojach 2, 4, 6-osobowych. W każdym domku jest łazienka, **domkach drewnianych typu NAROL** w pokojach 1, 2, 3-osobowych. W każdym domku jest łazienka.

ŚWIADCZENIA

Zakwaterowanie: 10 noclegów (grupa LPMJ 06 – 7 noclegów). **Wyżywienie:** całodzienne (3 posiłki oraz podwieczorek). Pierwszy posiłek: kolacja w dniu przyjazdu, ostatni posiłek: śniadanie w dniu wyjazdu oraz prowiant na drogę powrotną. **Transport:** autokar turystyczny. **Ubezpieczenie:** Signal Iduna S.A. **Opieka pedagogiczna. Realizacja programu.**

Program wspólny dla wszystkich obozów

Wycieczka kolejką turystyczną szlakiem partyzanckim: Porytowe Wzgórze, Momoty, Szklarnia. Wycieczka kolejką turystyczną do rezerwatu Imielity Ług oraz przedwojennej wiejskiej pracowni garncarskiej, gdzie będziemy lepić garnki. Udział w imprezach organizowanych przez Urząd Miasta w Janowie Lubelskim zgodnie z Kalendarzem Imprez 2012. Jednodniowa wy-

cieczka autokarowa do wyboru: Zamość - Zwierzyniec, Kazimierz Dolny, Sandomierz, Lublin. Gry i zabawy na świeżym powietrzu, dyskoteki, karaoke, ognisko z pieczeniem kiełbasek, wieczorne zabawy integracyjne, bal przebierańców, podchody, kolonijna olimpiada sportowa - Dzień Sportowca. Kąpiele w Zalewie Janowskim pod nadzorem ratownika.

Jazda konna (12-18 lat)

16 godz. lekcyjnych nauki jazdy konnej na ujeżdżalni lub w terenie (tylko dla osób zaawansowanych) pod nadzorem instruktorów. Nauka jazdy konnej obejmuje: siodłanie koni, jazdę na lonży (dla początkujących), stęp, klus, skoki przez przeszkody. Dla chętnych zajęcia w stajni – czyszczenie i karmienie koni oraz przygotowanie osprzętu. Instruktorzy, po rozpoznaniu umiejętności jeździeckich uczestników, ustalają rodzaj zajęć i ćwiczeń. Na zakończenie turnusu młodsi jeźdźcy otrzymują certyfikat. Uczestnicy powinni posiadać toczek.

Obóz decoupage (8-16 lat)

Uczestnicy nauczą się techniki zdobniczej decoupage, która polega na ozdabianiu różnych przedmiotów elementami serwetek lub papierów ozdobnych w połączeniu z użyciem specjalnych preparatów. Naklejanie wyciętych motywów na dekorowane powierzchnie pozwala nadać przedmiotom nowy wymiar. Technika serwetkowa robi oszałamiającą karierę na całym świecie. Jeśli chcecie poznać krok po kroku jej tajniki, czerpać przyjemność z posiadania własnoręcznie wykonanych przedmiotów i biżuterii to oferta właśnie dla Was. Nie musicie być uzdolnieni plastycznie, wystarczy chęć tworzenia i kreatywność. Almaturowi zapewnią wszystkie materiały i akcesoria niezbędne do nauki, ale możecie też przywieźć ze sobą swoje ulubione przedmioty, które będziecie mogli samodzielnie ozdobić.





Obóz ZUMBY (11-17 lat)

Zajęcia będą realizowane przy udziale studentów z AIESEC z Ameryki Południowej. Zumba to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku. To bardzo dynamiczna i ekscytująca kombinacja rytmów latynoskich tj. merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, samba, taniec brzucha, cha-cha, rumba, twist i wielu innych. Zumba to przede wszystkim świetna zabawa, podczas której uczestnicy nie zdają sobie nawet sprawy, że ćwiczą. Zapoznamy Was z ekscytującą i motywującą muzyką, prostymi, ale bardzo ciekawymi krokami i całkowicie innowacyjnym formatem klasy.

Kolonie (7-12 lat)

Oprócz programu ogólnego wychowawcy organizują następujące zajęcia: plażowanie, kąpiele w Zalewie Janowskim pod nadzorem ratownika, konkursy, gry i zabawy na świeżym powietrzu, dyskoteki, karaoke, wycieczki rowerowe, ognisko z pieczeniem kiełbasek, turniej tenisa stołowego z nagrodami, turniej piłkarzyków, wycieczki piesze, zajęcia plastyczne, ruchowe i muzyczne.

Obóz tenisa ziemnego (13-18 lat)

Nauka gry w tenisa ziemnego na korcie o nawierzchni ceglanej. Zajęcia obejmują dwa treningi dziennie po 1,5 godziny prowadzone przez studentów AWF i nauczycieli. Na zakończenie turnusu zorganizowany zostanie turniej tenisa z nagrodami. Uczestnicy obozu muszą posiadać własne rakietki tenisowe i piłeczki.

Obóz rowerowo-kajakowy (14-18 lat)

Wycieczki rowerowe w grupach max 10-12-os. Trasy rowerowe będą dostosowane do możliwości fizycznych uczestników. Dodatkowo czekają na Was trzy całodzienne spływy kajakowe po rzekach Rostocza lub Zalewie Janowskim. Na zakończenie turnusu zaś czekają zawody z kolarstwa terenowego z nagrodami.

Szkoła Sukcesu (13-18 lat)

Obóz współorganizowany jest przy współpracy z AIESEC (Association Internationale des Étudiants en Sciences Économiques et Commerciales) - największą na świecie organizacją studencką. Warsztaty będą prowadzone przez zagranicznych studentów w języku angielskim.

Przeznaczony jest dla uczestników, którzy swe zainteresowania chcą rozwijać w kierunku zarządzania i marketingu oraz PR. Na obozie nauczysz się podstaw technik przemawiania na forum publicznym - klasowym jak również technik trudnych rozmów np. z rodzicami po wywiadówce. Ponadto poznasz podstawy zarządzania swoimi szkolnymi i domowymi projektami oraz dowiesz się, w jaki sposób organizować swoje zadania, aby mieć więcej wolnego czasu.

Obóz siatkówki plażowej (12-18 lat)

Zajęcia sportowe (2 x dziennie po 2 godz.) poprowadzą studenci AWF lub nauczyciele. Obóz przeznaczony jest dla młodzieży zainteresowanej codziennymi treningami i grą w siatkówkę plażową na piaskowym boisku. Na zakończenie turnusu zorganizowany będzie turniej piłki plażowej z nagrodami.

Obóz sportowy (13-18 lat)

3 godz. nauki jazdy konnej, jednodniowy spływ kajakami po rzekach Rostocza, strzelanie z łuków, 4 godz. nauki gry w tenisa ziemnego, 4 godz. gry w siatkówkę plażową, dwie wycieczki rowerowe po okolicy, 4 godz. nauki pływania na basenie lub kąpielisku otwartym, 6 godz. treningu Ju-Jitsu – z zakresu technik samoobrony.

Obóz pływakki, aqua aerobic (7-12 lat), (13-17 lat)

16 godzin zajęć na kąpielisku otwartym lub krytym basenie (2 x 45 min) pod opieką instruktora uczestnicy będą się uczyć różnych stylów pływania. Dla początkujących instruktorzy udostępnią pianki do nauki pływania. **Aqua Aerobic** to zajęcia przy muzyce, ćwiczenia wykonywane w wodzie, nazywane czasami również gimnastyką wodną, będące połączeniem aerobicy i pływania. Ta forma aktywności może uprawiać każdy, niezależnie od wieku, nawet osoby nie umiejące pływać. Podczas jednego treningu można spalić do 600 kalorii.

Obóz mistrzowie kuchni polskiej (10-17 lat)

Pod fachowym okiem szefa kuchni nauczyciele się przygotowują następujące potrawy: rewia kolorowych pierożków, piersi kurczaka otulone kołderką, gryczak janowski, finezyjne kanapeczki, „kosmiczne ślimaki”, sałatkę podawaną w wyciętym z owoców koszyczku, roladę z sera żółtego, pizzę lub kotlet po lubelsku.



Z ISIC 50 zł zniżki na imprezy z tego katalogu



Wakacje z Antykiem - obóz gladiatorów (8-12 lat), (13-17 lat)

Ta wspaniała przygoda przeniesie Was w świat sprzed ponad 2000 lat. Zajęcia prowadzone będą przez studentów UMCS ze Stowarzyszenia „Hellas et Roma”. Bogaty program obejmuje cykl zajęć warsztatowych, które pozwolą uczestnikom zapoznać się z codziennością ludzi antyku. Zorganizowane będą przeróżne pokazy i prezentacje. Uczestnicy będą mogli wcielić się w rolę uczniów szkoły gladiatorów „Lvdvs Magnvs”. Nauczą się rozróżnić poszczególne typy gladiatorów, ich charakterystyczną broń oraz sposoby walki. Sami również będą mieli okazję wziąć udział w treningu pod okiem doświadczonych wojowników aren. Będziemy wspólnie przygotowywać potrawy rzymskie, a wieczorna uczta pozwoli poznać Antyk dosłownie od kuchni. Zostaną zorganizowane zajęcia sportowe na miarę igrzysk greckich oraz zawody w strzelaniu z łuku. Będzie również możliwość wzięcia udziału w musztrze legionowej prowadzonej w języku łacińskim. Dla miłośników militariów legioniści rzymcy przygotowują program treningowy, który pozwoli na wspólne przygotowanie formacji charakterystycznych dla wojska rzymskiego, min. słynny „testudo” – żółw. Uczestnicy będą mogli porównać uzbrojenie hoplitów (greckich wojowników) oraz legionistów rzymskich. Zwieńczeniem obozu będą igrzyska gladiatorów, podczas których uczestnicy będą mogli przeżyć emocje towarzyszące wielkim widowiskom, które rozgrzewały wietotysięczne tłumy, a to wszystko dzięki występowi gladiatorów ze szkoły „Lvdvs Magnvs”.

można zwyciężać jedynie poprzez poznanie swoich błędów i poprzez nieustanną walkę ze swoimi wadami i słabościami. Tak samo, jak w życiu. **Grupa A:** nauka gry w szachy od podstaw. Zapoznanie z elementarnymi zasadami rozgrywania, analizowania i zapisywania partii szachowej. Elementy wiedzy o szachach w aspekcie historycznym i kulturowym. Każdy uczestnik otrzyma podręcznik do nauki gry. **Grupa B:** doskonalenie umiejętności szachowych: debiutów, gry środkowej i końcowej, rozwiązywanie zadań. Elementy wiedzy o historii szachów. **W obu grupach:** codziennie będą prowadzone zajęcia z instruktorami. W trakcie trwania obozu będzie rozgrywany turniej szachowy z nagrodami, w trakcie którego uczestnicy będą mogli zdobyć lub podwyższyć kategorię szachową. Na zakończenie obozu konkurs wiedzy oraz egzamin, uwieńczony certyfikatem szachowym. Do dyspozycji uczestników będą komplety szachów, zegary, tablice demonstracyjne, programy szachowe.

Program fakultatywny płatny dodatkowo

Jednodniowa **wycieczka do Lwowa**. Cena ok. 120 zł. **Wyprawa typu off-road** samochodami terenowymi po trasach leśnych. Cena ok. 40 zł. **Wyjście na basen Otylia w Janowie Lub.** Cena ok. 5 zł/godz.

UWAGI

Cena nie obejmuje dopłaty za transport z miast w Polsce wyszczególnionych w rozkładzie jazdy ani programu fakultatywnego. Doba hotelowa zaczyna się o godz. 16.00, a kończy o godz. 10.00. Przy zakwaterowaniu pobierana jest kaucja w wysokości 50 zł i zwracana w dniu wyjazdu, o ile nie zostaną wyrządzone szkody.

INFORMACJE PRAKTYCZNE

Uczestnicy muszą posiadać kartę obozową/kolonijną, legitymację szkolną do wypożyczenia sprzętu sportowego, buty na wycieczki leśne, nieprzemakalną kurtkę, obuwie sportowe, strój kąpielowy. Uczestnicy, którzy chcą wziąć udział w wycieczce do Lwowa muszą posiadać ważny paszport.

Godz. wyjazdu	Miejscowość	Dopłata	Godz. przyjazdu
03.00	Bydgoszcz	150 zł	ok. 23.55
04.00	Toruń	150 zł	ok. 23.00
05.10	Wrocław	150 zł	ok. 22.00
07.20	Łódź	125 zł	ok. 20.15
08.20	Piotrków Tryb.	100 zł	ok. 19.15
10.00	Kielce	75 zł	ok. 17.30
11.30	Ostrowiec Św.	75 zł	ok. 16.00
03.30	Poznań	150 zł	ok. 24.00
05.00	Leszno	150 zł	ok. 22.00
07.00	Wrocław	125 zł	ok. 20.00
09.00	Opole	125 zł	ok. 18.00
11.00	Katowice	100 zł	ok. 16.00
12.30	Kraków	100 zł	ok. 15.30
14.30	Tarnów	75 zł	ok. 13.30
17.00	Rzeszów	50zł	ok. 11.00
08.00	Białystok	125 zł	ok. 22.30
10.40	Siedlce	100 zł	ok. 17.00
11.10	Łuków	75 zł	ok. 16.30
12.30	Lublin	25 zł	ok. 14.30
08.30	Warszawa	125 zł	ok. 19.30
	Szczecin*	175 zł	
	Gorzów*	150 zł	

Przyjazd ok. 15.00-19.00 Janów Lubelski - Wyjazd 09.00-13.00

Lista przystanków na str. 124. Transport na odcinkach dojazdowych możliwy jest transportem zastępczym (mikrobos itp.) pod opieką Almaturu.

* Na trasie Szczecin-Gorzów-Poznań oraz powrotnych transport młodzieży realizowany jest komunikacją publiczną pod opieką wychowawców. Godziny i miejsca zbiórki uzyskacie Państwo 7 dni przed wyjazdem dzwoniąc na nr 81 53 35 455.

Obóz szachowy (7-17 lat)

Obóz realizowany jest przez instruktorów Lubelskiego Związku Szachowego. Grupy: **A** – dla początkujących, **B** – dla średniozaawansowanych (posiadających V-III kategorię szachową). **Szachy** pomagają lepiej rozumieć otaczający świat i samego siebie. Modelują w uproszczony sposób różne formy działalności człowieka. Kształcą charakter i wolę. Uczą przede wszystkim obiektywizmu. W szachach

Nr grupy	Terminy	Pawilon Hotelowy		Domki drewniane KROKUS i NAROL					
		Zumba, Szkoła sukcesu	Kolonia	Rowerow-kajakowy	Siatkówka Plażowa, Szachy	Gladiatorzy	Pływanie, Mistrzowie kuchni	Tenis, Decupage	Jazda Konna, Sportowy
LPMJ 01	30.06 – 10.07	1.199 zł	1.199zł	1.199 zł	1.199 zł	1.499 zł	1.249 zł	1.299 zł	1.399 zł
LPMJ 02	11.07 – 21.07	1.299 zł	1.199 zł	1.299 zł	1.199 zł	1.499 zł	1.249 zł	1.299 zł	1.399 zł
LPMJ 03	22.07 – 01.08	1.299 zł	1.199 zł	1.299 zł	1.199 zł	1.499 zł	1.249 zł	1.299 zł	1.399 zł
LPMJ 04	02.08 – 12.08	1.299 zł	1.199 zł	1.299 zł	1.199 zł	1.499 zł	1.249 zł	1.299 zł	1.399 zł
LPMJ 05	13.08 – 23.08	1.299 zł	1.199 zł	1.299 zł	1.199 zł	1.499 zł	1.249 zł	1.299 zł	1.399 zł
LPMJ 06*	24.08 – 31.08	899 zł	899 zł	899 zł	899 zł	1.199 zł	899 zł	899 zł	1.099 zł

*turnus 8-dniowy. Zniżka dla stałych klientów – 50 zł, First Minute – zniżka 200 zł do 29.02.2012 r. Wiosenna promocja – zniżka 100 zł do 28.04.2012 r. Szczegóły na str. 2. Ubezpieczenie kosztów rezygnacji – 2,4% ceny..