

POLSKA



Pasym

Zdrowo i sportowo



Ośrodek Kalwa w **Pasymiu** to kompleks wypoczynkowy o wysokim standardzie, położony bezpośrednio nad jeziorem Kalwa, ok. 25 km. od Olsztyna. Na terenie ośrodka znajdują się następujące obiekty sportowe i rekreacyjne: basen kryty o dł. 25 m. i brodzik dla dzieci, sauna, siłownia, kręgielnia, sala bilardowa i tenisa stołowego, hala sportowa, korty tenisowe, boiska do koszykówki, siatkówki i piłki nożnej, przystań wodna ze sprzętem pływającym oraz strzeżone kąpielisko.

ZAKWATEROWANIE

Ośrodek Kalwa w Pasymiu (teren strzeżony). Domki BRDA dla 6 osób. W każdym domku znajduje się salon z dwoma miejscami do spania, aneks kuchenny, łazienka i dwie dwuosobowe sypialnie na piętrze.

ŚWIADCZENIA

Zakwaterowanie: 10 noclegów. **Wyżywienie:** Całodzienne (3 posiłki) w stołówce ośrodka. Śniadania i kolacje w formie bufetu („szwedzki stół”), obiad serwowany do stolika. Pierwszy posiłek: kolacja w dniu przyjazdu, ostatni posiłek: śniadanie w dniu wyjazdu oraz prowiant na drogę powrotną. **Transport:** autokar z klimatyzacją i toaletą. **Ubezpieczenie:** Signal Iduna S.A. **Opieka instruktora-wychowawcy. Realizacja programu.**

Program wspólny dla wszystkich obozów

Obóz przeznaczony jest dla dzieci i młodzieży gimnazjalnej (do lat 16). Kadre stanowią osoby przeszkolone do pracy z młodzieżą, znające najnowsze tendencje szkoleniowe oraz treningowe. Bogaty program obozu dostosowany jest do wieku i możliwości uczestników. Różnorodność zajęć sportowych i rekreacyjnych ma na celu pomóc w równomiernym rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży. Dla wszystkich uczestników zapewniamy możliwość uczestnictwa w codziennych zajęciach na krytym basenie. Ponadto do dyspozycji obozowiczów oddajemy: kręgielnię, stoły do tenisa i bilarda, rowery oraz kajaki. W trakcie obozu planujemy dużą ilość rozgrywek sportowych m. in. kilkudniowe „Igrzyska Pasymskie” oraz gier zespołowych (koszykówka, siatkówka, piłka nożna), które prowadzone będą na boiskach otwartych jak również w hali sportowej. Podczas dodatkowych zajęć wieczornych uczestnicy będą mieli okazję spróbować swoich sił w mniej popularnych dyscyplinach takich jak: unihokej, bule, baseball. Dla mniej aktywnych proponujemy wieczorne seanse filmowe oraz turnieje gier komputerowych. Nie zabraknie

również czasu na odpoczynek na plaży nad jeziorem pod opieką ratownika. Program uzupełniający stanowią wycieczki po okolicy, gry i zabawy integracyjne (np. obozowe wersje znanych programów telewizyjnych „Mam Talent”, „Milon w minutę”), mecze sportowe, dyskoteki oraz ogniska. Dla tych, których interesuje w szczególności poprawa kondycji fizycznej, doskonalenie lub nabywanie nowych umiejętności sportowych zorganizujemy treningi w większym wymiarze godzin. Dla uczestników obozów o określonym profilu poprowadzimy zajęcia specjalistyczne. Każdy uczestnik obozu na koniec wyjazdu dostanie płytę cd ze zdjęciami i filmami z najciekawszych wydarzeń z obozu.

Tenis (10-12 lat), (13-16 lat)

W programie obozu grupy tenisowej znajdują się dwa półtora godzinne treningi na kortach o nawierzchni ceglanej. W przypadku złej pogody istnieje możliwość przeprowadzenia treningu w hali sportowej. Obozowicze podzieleni zostaną na dwie grupy: grupę „ABC” początkującą oraz grupę doskonalącą swoje umiejętności. Uczestnicy muszą posiadać swoje rakietki tenisowe. Po zakończeniu zajęć tematycznych naszych wychowanków czeka bogaty program rekreacyjny. Pod koniec obozu instruktorzy zorganizują turniej tenisa ziemnego „Pasym Open”.

Rekreacja (10-12 lat), (13-16 lat)

Dla wszystkich uczestników obozu realizowany będzie program sportowo-rekreacyjny. Wykorzystując bogatą bazę ośrodka zorganizujemy zajęcia takie jak: pływanie na krytym basenie, tenis stołowy i bilard, aerobic, kajaki, rowery, zajęcia na kręgielni, gry przygodowe oraz gry zespołowe: koszykówka, siatkówka, piłka nożna i unihokej. Dodatkowo uczestnicy naszego obozu będą brać udział w szeregu gier i zabaw integracyjnych przygotowanych specjalnie dla grup rekreacyjnych. Wszyscy chętni będą mieli możliwość udziału w turniejach sportowych zorganizowanych przez naszych instruktorów.





Piłkarski (10-12 lat), (13-16 lat)

W trakcie obozu zorganizujemy dwa treningi po 1,5 godz. dziennie oraz na zakończenie turniej piłkarski „Euro Pasy 2012”. W trakcie zajęć instruktorzy korzystając będą z metod oraz sprzętu sportowego używanego podczas treningów profesjonalnych drużyn piłkarskich. Program będzie specjalnie dostosowany do potrzeb i możliwości fizycznych uczestników obozu. Po zakończeniu zajęć tematycznych naszych wychowanków czeka bogaty program rekreacyjny. Uczestnicy powinni posiadać buty piłkarskie (korki), dres i ortalion.

Siatkówka (12-16 lat)

Obóz przeznaczony jest dla młodzieży, która pasjonuje się grą w siatkówkę. Podczas dwóch codziennych treningów po 1,5 godz. prowadzonych w hali bądź też na boiskach otwartych uczestnicy obozu doskonaląc będą technikę indywidualną oraz zapoznają się z elementami taktycznymi. W programie przewidujemy treningi z siatkówki plażowej. W trakcie naszych zajęć zorganizujemy warsztaty prowadzone przez zawodników AZS Olsztyn oraz znanych polskich trenerów (m.in. Ireneusza Mazura). Pod koniec turnusu instruktorzy zorganizują ogólnoobozowy turniej trójek siatkarskich. Po zakończeniu zajęć tematycznych naszych wychowanków czeka bogaty program rekreacyjny.

Koszykówka (12-16 lat)

W trakcie obozu zorganizujemy dwa treningi po 1,5 godz dziennie oraz ogólnoobozowy turniej trójek koszykarskich. Nasze zajęcia odbywać się będą w hali sportowej bądź też na boiskach otwartych. W trakcie zajęć instruktorzy korzystając będą z metod używanego podczas treningów prowadzonych w najwyższych klasach rozgrywkowych w naszym kraju. Program będzie specjalnie dostosowany do potrzeb i możliwości fizycznych uczestników obozu. W trakcie naszych zajęć zorganizujemy wykłady na temat współczesnych przepisów obowiązujących w koszykówce, jej historii oraz elementów taktyki. Po zakończeniu zajęć tematycznych naszych wychowanków czeka bogaty program rekreacyjny.

Unihokej (12-16 lat)

W trakcie obozu zorganizujemy dwa treningi po 1,5 godz. dziennie oraz na zakończenie obozu turniej unihokeja. Zajęcia odbywać się będą na hali sportowej, jak również niektóre treningi na boiskach otwartych. W trakcie naszych zajęć instruktorzy starają się przybliżyć uczestni-

kom elementy techniki, taktyki oraz zasady i historię tej cieszącej się coraz większą popularnością dyscypliny sportowej. Program ten będzie specjalnie dostosowany do potrzeb i możliwości uczestników obozu. Po zakończeniu zajęć tematycznych naszych wychowanków czeka bogaty program rekreacyjny.

Taniec nowoczesny (10-12 lat), (13-16 lat)

Zajęcia prowadzone będą w dwóch blokach w ilości 2,5 godz. dziennie, a uczestnicy zapoznają się z takimi stylami jak: Hip-Hop, Jazz, New Age, Breakdance, Popping, Hous, Locking, Dancehall. Zajęcia pomogą znaleźć sposób na wyrażenie siebie poprzez taniec oraz pomogą w wyborze odpowiedniego dla siebie stylu. Uczestnicy korzystając będą również z bogatego programu rekreacyjnego.

Pływanie (10-12 lat), (13-16 lat)

Podczas codziennych zajęć na krytym basenie (2 x 45 min) pod fachową opieką instruktora uczestnicy obozu będą uczyć się lub doskonaląc umiejętność pływania. Podczas zajęć instruktorzy korzystając będą z najnowszych metod treningowych oraz sprzętu sportowego, który w znacznym stopniu uatrakcyjni przebieg zajęć. Pod koniec obozu zorganizujemy zawody pływackie dla wszystkich, którzy będą chcieli sprawdzić zdobyte umiejętności w rywalizacji ze swoimi rówieśnikami. Po zakończeniu zajęć tematycznych naszych wychowanków czeka bogaty program rekreacyjny. Uczestnicy obozu powinni zabrać ze sobą: czepek, okulary do pływania oraz klapki na basen.

UWAGI

Cena nie obejmuje dopłaty za transport z miast wyszczególnionych w planie podróży.

INFORMACJE PRAKTYCZNE

Na obóz należy zabrać: czepek, klapki, strój kąpielowy, dres, ortalion, obuwie i strój sportowy. Fakultatywnie (płatne na miejscu) zajęcia w parku linowym (18 zł).



Godz. odjazdu	Miejscowość	Dopłata	Godz. powrotu
06.30	Kraków	150 zł	ok.21.30
07.00	Wrocław	150 zł	ok.21.00
07.30	Opole	150 zł	ok.20.30
08.00	Katowice	150 zł	ok.20.00
08.30	Sosnowiec	150 zł	ok.19.30
09.00	Leszno	150 zł	ok.19.00
09.00	Kielce	150 zł	ok.17.00
09.00	Lublin	150 zł	ok.17.00
09.30	Częstochowa	125 zł	ok.18.30
10.00	Radomsko	125 zł	ok.18.00
10.15	Radom	125 zł	ok.16.00
10.30	Poznań	125 zł	ok.17.30
10.45	Piotrków Tryb.	100 zł	ok.17.15
12.00	Łódź	100 zł	ok.16.00
12.30	Warszawa	100 zł	ok.14.00
13.30	Bydgoszcz	75 zł	ok.14.30
14.00	Płock	100 zł	ok.14.00
14.30	Toruń		ok.13.30
Przyjazd		Wyjazd	
ok.16.00-20.00	Pasy		09.30-10.30
ok.18.00-20.00	Gietrzwałd		08.30-09.30

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

Nr grupy	Terminy	Rekreacja, Pływanie Piłka nożna	Koszykówka, Siatkówka, Unihokej	Tenis, Taniec nowoczesny
PPOP 01	06.07-16.07	1.549 zł	1.599 zł	1.649 zł
PPOP 02	17.07-27.07	1.549 zł	1.599 zł	1.649 zł
PPOP 03	28.07-07.08	1.549 zł	1.599 zł	1.649 zł
PPOP 04	08.08-18.08	1.549 zł	1.599 zł	1.649 zł
PPOP 05	19.08-29.08	1.549 zł	1.599 zł	1.649 zł

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.



Z ISIC 50 zł zniżki na imprezy z tego katalogu

ORGANIZATOR: Almatu Polska

www.almatur.pl