

MIELNO KOLONIA PIŁKARSKA, wiek: 8 - 13 lat



Zapraszamy zawodników grających w obronie, ataku, pomocy oraz bramkarzy.

Zajęcia piłkarskie odbywają się pod opieką i nadzorem trenerów piłki nożnej w codziennych, półtoragodzinnych blokach. Do dyspozycji mamy małe boisko trawiaste na terenie ośrodka oraz orlik oddalony 400 m od ośrodka.

Treningi wspomogą rozwój psychomotoryczny młodych sportowców, pomogą udoskonalić grę w piłkę i nabyć nowe umiejętności.

Popracujemy również nad wzmocnieniem wiary w siebie i swoje umiejętności. Dowiecie się, dlaczego tak ważne dla sportowca jest właściwe odżywianie się. Porozmawiamy o urazach i bardzo ważnym elemencie treningu – rozgrzewce.

Zdecydujecie, czy gra fair play jest ok? Czy warto rywalizować?

W przyjaznej atmosferze będziemy doskonalić techniki indywidualne, zwinność i szybkość.

Program:

Treningi obejmują:

- Triki, strzały, podania.
- Ćwiczenia koordynacyjne.
- Drybling, kontakt z pierwszą piłką.
- Dokładność podań i przyjęć.
- Strzały do bramki i gra jeden na jeden z bramkarzem.
- Analiza poszczególnych elementów gry.
- Rozgrywki grupowe.

A poza boiskiem:

• **Oko w oko z alpakami** – alpaki to chyba najsympatyczniejsze zwierzątka :) Wyglądają, jakby cały czas się uśmiechały. I czekają na Was! Kilka godzin w Sosnowych Wzgórzach będzie pełne zabawy, nauki, głaskania i obserwacji zachowań tych pięknych zwierząt. Ale... będziecie mogli też przywitać się z papugą Fredkiem, mini kózkami, królikami belgijskimi. Kurki zielononóżki też zrobią na Was wrażenie, bo jest ich około stu... Czyli – poznamy wiele ciekawych informacji o alpakach, będziemy je karmić i przytulać (nie zapomnijcie zrobić zdjęć!). Do tego sesja zdjęciowa z papugą, plac zabaw, most linowy i tyrolka. Aha... i ślimaki afrykańskie! A dla chętnych – Pani Asia poprowadzi zajęcia relaksacyjne, naukę prawidłowego oddychania i naukę reakcji w sytuacjach stresowych. Będzie duuuużo wrażeń!

• **Wyprawa do Słowiańskiego Grodziska** – pokazy walk bronią białą oraz dawnych rzemiosł. Można skosztować tradycyjnego jadła oraz wysłuchać fascynujących legend i opowieści, opowiadanych niegdyś przez Słowian przy ognisku.

• **Olimpiada na wesoło** – rozbudzimy ducha rywalizacji.

• **Sztafeta wodna** – dużo śmiechu gwarantowane.

• **Piłka nożna...** a raczej plażowa.

• **Plażowanie i kąpiele pod opieką ratownika.**

• **Zajęcia z pierwszej pomocy.**

• **Gry i zabawy integracyjne.**

• **Rejs stateczkiem po Jeziorze Jamno** – Jezioro Jamno plasuje się na dziewiątym miejscu w Polsce pod względem wielkości. Czy wiesz jednak, że to jezioro jest jednym z najpłytszych jezior w Polsce? W trakcie rejsu można delektować się widokiem wszechobecnej przyrody, a zarazem usłyszeć od kapitana o historii regionu. Nie zabraknie także ciekawostek o mijanych obiektach widocznych na lądzie, lokalnej przyrodzie oraz okolicznych miejscowościach. Jezioro połączone jest z morzem Kanałem Jamneńskim, a szczupaki, leszcze, płocie, sandacze, okonie i węgorze to stali mieszkańcy tego akwenu. Rejs ku zachodzącemu słońcu to cudowne zakończenie dnia.

• **Wyprawa Leśną Pętlą Przygód i Tajemnic.**

• **QUEST** – terenowa gra edukacyjna na terenie Mielna.

• **Uczestnictwo w cyklicznych imprezach letnich na terenie Mielna.**

- **Gry sportowe** – siatkówka, koszykówka, ping-pong, frisbee, ringo i limbo! Gramy w statki na plaży!
- **Dodatkowo dla chętnych:** Aquapark Koszalin, Off Road lub paintball.

(opis programu zawiera przykładowe zajęcia)

Zalecamy zabranie strojów treningowych, dresów, ochraniaczy oraz butów do piłki nożnej (korki lub turfy).

OPINIE uczestników - TO NOWOŚĆ W NASZEJ OFERCIE, LICZYMY NA WASZE ZADOWOLENIE, KTÓRYM BĘDIEMY MOGLI SIĘ Z WAMI PODZIELIĆ W KOLEJNYM ROKU :) ZAPRASZAMY!

Programy fakultatywne

Aquapark Koszalin.
Wachlarz atrakcji jest na tyle szeroki, że każdy znajdzie coś dla siebie. Kompleks ma do zaoferowania basen rekreacyjny, armatki wodne, rwącą rzekę, zjeżdżalnię ANAKONDA, zjeżdżalnię multimedialną, zjeżdżalnię typu CEBULA, a także zewnętrzne baseny oraz plac zabaw. Gwarantujemy dobrą zabawę!
Gwarancja zakwaterowania w pokoju 2 os.
Gwarancja zakwaterowania w pokoju 2 os. ze wskazaną osobą (tej samej płci). Opcja dostępna po uzgodnieniu z biurem.
Off Road.
Fantastyczna zabawa dla wszystkich, którzy chcą przeżyć niezapomniana przygodę. Przejażdżka samochodem terenowym po specjalnie zaprojektowanym torze dostarczy wielu ekstremalnych doznań. Off road samochodem terenowym z przewodnikiem po trasie liczącej niemal 4 km. Bezpieczeństwo i dobra zabawa gwarantowane!
Paintball.
Zapewniamy kompleksowy ubiór: maska, strój, rękawice, kamizelka na korpus, pas z magazynkiem oraz marker z wyposażeniem. Ekscytujące spotkanie, które na długo pozostanie w pamięci wszystkich, bez względu na to ile celnych strzałów oddadzą i kto wygra. Pakiet zawiera 200 kulek. Możliwość dokupienia dodatkowego pakietu 200 kulek w cenie ok. 50 zł. Gry według scenariusza stworzonego przez instruktorów Paintball Mielno.
Park linowy.
Atrakcja dla młodszych i starszych. 250 m. od morza, 110 atrakcji i 950 m. tras zróżnicowanych wysokością i stopniem trudności. Przed wejściem na trasę szkolenie prowadzą instruktorzy z umiejętnościami z zakresu technik alpinistycznych. W cenie dwie trasy o różnym stopniu trudności.
Upominek - plecak
[plecak](#)
Upominek - ręcznik
[ręcznik](#)
Zamawiam - dieta bezglutenowa, wegańska, wegetariańska, bezmleczna, bezlaktozowa (prosimy wpisać rodzaj diety w uwagach).
ZERO inflacji - gwarancja niezmienności ceny.
Gwarancja niezmienności ceny bez względu na zmiany kosztów paliwa lub innych źródeł zasilania, podatków lub opłat od usług turystycznych, kursu walut.

Zakwaterowanie i wyżywienie:

MIELNO - miejscowość w w powiecie koszalińskim, położona nad Morzem Bałtyckim i jeziorem Jamno, na Wybrzeżu Słowińskim. Największą zaletą miejscowości są czyste plaże, na których od kilku lat powiewa niebieska flaga – oznaczenie przyznawane plażom i marinom za czystość, bezpieczeństwo i infrastrukturę.
A plaża w Mielnie jest szeroka – w 2023 roku sztuczne zasilanie brzegu w piasek miało miejsce na długości ponad 2000 m. Mielno to kilkukilometrowa promenada, port nad Jeziorem Jamno i gwar nadmorskiej miejscowości.

Ośrodek Wczasowo-kolonijny KROKUS - rozciąga się niemal od plaży Jeziora Jamno (mamy dwa kroki do jeziora) do szerokiej, zadbanej plaży morskiej. Teren Ośrodka wynoszący ponad 6 ha jest częściowo zalesiony, w większości trawiasty. Do dyspozycji uczestników są pokoje 2-4 osobowe z łazienkami w budynku BRATEK (**budynek po całkowitym remoncie, tylko do dyspozycji grupy COGITO, możliwość rezerwacji pokoju 2 os.**). W budynku znajduje się sala rekreacyjno-telewizyjna. Uczestnicy turnusów mogą korzystać z trawiastego boiska, boiska do koszykówki i siatkówki, betonowego kortu tenisowego, wiaty ze stołami do prowadzenia zajęć plenerowych, zewnętrznej siłowni, stołu do ping-ponga, placu zabaw.
W pobliżu budynku mieszkalnego znajduje się stołówka wraz z dużą salą rekreacyjną. **Ośrodek posiada bezpośrednie wyjście na strzeżoną plażę.**

Terminy i ceny:

01KPCZ/24	03.07.2024 - 13.07.2024	3069.00 PLN
02KPCZ/24	14.07.2024 - 24.07.2024	3069.00 PLN

CENA ZAWIERA:

- Zakwaterowanie i wyżywienie (4 posiłki dziennie-śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja), pierwszy posiłek - kolacja, ostatni - śniadanie + suchy prowiant na drogę powrotną.
- Program rekreacyjno-zabawowy wg opisu.
- Opiekę wychowawców, ratownika gminnego, opiekę medyczną.
- Ubezpieczenie SIGNAL IDUNA TU S.A.: NNW (do 5000 zł).
- Składka do Turystycznego Funduszu Gwarancyjnego wynosi 2 zł, a do Turystycznego Funduszu Pomocowego 2 zł.

PROGRAMY I KOSZTY DODATKOWE (dla chętnych, o ile nie zaznaczono inaczej):

- Dojazd na miejsce autokarem (patrz zakładka transport).
- Dieta bezglutenowa , wegetariańska lub inna.
- Programy i świadczenia fakultatywne.

Transport:

Bydgoszcz, Częstochowa, Elbląg, Gdańsk, Gniezno, Grudziądz, Katowice, Kielce, Kraków, Kutno/A1, Leszno, Lublin, Łódź, Mława, Olsztynek, Opole, Ostróda, Piotrków Trybunalski, Poznań, Radom, Toruń/A1, Warszawa, Włocławek/A1, Wrocław, Z dojazdem własnym.