

## MRZEŻYNO - NADMORSKIE PRZYGODY, wiek: 10 - 16 lat



**MRZEŻYNO** - jedno z najbardziej malowniczych kąpielisk Pomorza Zachodniego, położone 18 km od Kołobrzegu u ujścia rzeki Regi do Bałtyku, nad brzegiem morza i otoczone sosnowymi lasami. Czyste, szerokie i piaszczyste plaże nagrodzone prestiżowym znakiem "**Błękitna flaga**". Specyficzny mikroklimat, charakterystyczny dla tej malowniczej miejscowości jest zalecany w leczeniu alergii i chorób dróg oddechowych.

Obóz „NADMORSKIE PRZYGODY” : PADDLEBOARD, ARCHERY TAG, HOLI, AQUAPARK  
DODATKOWO: LASERTAG, PARK LINOWY, ABC WINDSURFINGU, HEJDE PARK

### ATUTY:

- \* **basen odkryty na terenie ośrodka**
- \* bardzo dobra infrastruktura sportowa
- \* 400 m od plaży
- \* bogaty program
- \* dużo zajęć i wycieczek fakultatywnych
- \* znany kurort

### Program:

#### ATRAKCJE

\* **PADDLEBOARD - STAND UP PADDLE (SUP)** To połączenie tzw. longboard z kajakiem, przez co zapewnia stabilność i wygodę manewrowania. SUP jest aktywnością, która przekona osoby nie do końca swobodnie czujące się w wodzie. Wystarczy do tego odpowiednia deska z wiosłami czyli paddleboard. Ważna jest umiejętność utrzymania równowagi i właściwego balansowania ciałem. SUP szybko uczy właściwej sylwetki i umiejętności. To idealne rozwiązanie dla tych, którzy nie chcą spróbować surfingu, kitesurfingu lub innych aktywności, które wiążą się z większym ryzykiem. W cenie lekcja pływania + 2 godziny pływania, zabezpieczenie instruktora, deski oraz kapoku. Zajęcia odbywają się na morzu lub na rzece na płytkiej wodzie przy dobrych warunkach pogodowych.

\* **ARCHERY DISCOVERY** - ćwiczenie celności, strzały łukiem tradycyjnym do tarczy na odległość 5-10 metrów. Prawdziwe łucznicze wrażenia i dobra zabawa!

\* **ATRAKCJE KOŁOBRZEGU:** wycieczka autokarowa do Kołobrzegu, spacer po mieście: port jachtowy i handlowy, promenada, molo, Pomnik Zaślubin z Morzem, Stare Miasto - Ratusz, gotycka Bazylika WNMP, Baszta Lontowa.

\* **AQUAPARK MILENIUM:** 2 godzinna zabawa w Aquaparku w Kołobrzegu. Do dyspozycji: basen pływacki, basen rekreacyjny, brodzik, dwie zjeżdżalnie (63 m) i turbo (34 m), ślizgawki, gejzery, hydromasaż, kaskady wodne, dzika rzeka, bicze wodne i wiele innych.

\* **ABC windsurfingu (realizowany tylko w turnusie 26.07-05.08):**

Kurs windsurfingu trwający 4,5 godz. pozwalający szybko opanować podstawy windsurfingu pod baczny okiem instruktorów. Główny nacisk kładziemy na zabawę poprzez naukę, która dostarczy niezapomnianych wrażeń, naładuje pozytywną energią i pozytywnie wpłynie w przyszłości na zainteresowanie żeglarskim sportem. Nasi kursanci poznają podstawowe pojęcia żeglarskie oraz najłatwiejszy zwrot „na wiatr”.

Program szkolenia:

- zasady bezpieczeństwa, podstawy teorii żeglowania i budowa sprzętu, ćwiczenia na symulatorze na łodzi, ćwiczenia równoważne z deską na wodzie.
- podnoszenie żagla z wody i jazda na halsie.
- doskonalenie jazdy na halsie oraz obroty deską pod wiatr i z wiatrem.
- doskonalenie poznanych elementów oraz nauka ostrzenia i odpadania.
- doskonalenie jazdy na halsie oraz nauka zwrotu przez ostrzenie - „na wiatr”.

Używamy na kursie małych i lekkich żagielków, odpowiednich desek i ciepłych pianek co pozwala nawet najmłodszym surfować, świetnie się

przy tym bawiąc.

## SPORT

- \* **Kąpiele w morzu i basenie** pod opieką ratownika,
- \* **multi-sport:** aqua fitness, aerobic, frisbee, siatkówka, piłka nożna, koszykówka, bieganie, poranny jogging dla chętnych,
- \* turniej grup w Wakacyjnym Czteroboju,
- \* aquaolimpiada – zawody pływackie.

## INTEGRACJA

- \* **Festival Holi „KOLOROWA BITWA”** – wszyscy na pewno wyjdą z tego cali (i kolorowi! : )
- \* animacje przy basenie,
- \* gry integracyjne, szukanie skarbu,
- \* bieg patrolowy,
- \* festiwal karaoke,
- \* Mam Talent,
- \* ognisko z pieczeniem kielbasek,
- \* konkursy, gry terenowe,
- \* przeciąganie liny,
- \* wyścigi w workach,
- \* Mafia,
- \* planszówki,
- \* speed dating – masz tylko 5 minut,
- \* kręcimy zwariowany obozowy filmik i wrzucamy na facebooka,
- \* baloniada,
- \* Wybory Miss i Mistera.

## CHILL OUT

- \* Spacerowanie nad morze na zachód słońca – wybieramy najlepsze zdjęcie,
- \* opalanie się w „zebrę” nad basenem i na plaży,
- \* szalone dyskoteki,
- \* treningi relaksacyjne,
- \* obozowe SPA,
- \* poczuj się jak barman – przygotowywanie koktajli owocowych,
- \* karykatura wychowawcy.

## Uwaga:

### Należy ze sobą zabrać:

- wypełnioną kartę kwalifikacyjną,
- wygodne obuwie do pieszych wycieczek,
- mały plecak,
- kurtkę ortalionową,
- nakrycie głowy od słońca,
- okulary przeciwsłoneczne,
- strój kąpielowy i ręcznik kąpielowy.

### Przy zagranicznych wycieczkach wymagany jest paszport lub dowód osobisty oraz pieniądze na wstęp.

Fakultety odbywają się przy min. 15 (dodatkowe warsztaty) lub 30 (wycieczki) uczestnikach.

Osoby korzystające z antenki PKP obowiązkowo muszą posiadać **ważną legitymację szkolną**.

## Programy fakultatywne

LASERTAG to laserowy paintball.

*Gra wykorzystująca repliki broni palnej - amunicją nie są tu jednak plastikowe lub wypełnione farbą kulki, lecz promienie podczerwone, całkowicie nieszkodliwe, bezpieczne dla młodzieży (brak urazów), Dodatkowymi zaletami jest dużo większy zasięg „strzału” niż zwykłego paintballa oraz jej programowalność. Czujniki trafień zlokalizowane są na głowie i na broni. Nauczymy się taktyki prowadzenia walki w terenie leśnym oraz mieszkalnym. Daje to nieskończone możliwości. Czekają nas Laser Wars – gry wojenne bez żadnych ograniczeń wg wybranych scenariuszy, np.: Deathmatch - zawodnicy grają w formule każdy na każdego, wygrywa osoba z największą liczbą trafień, Medic Box - dwie drużyny, odrodzenie następuje po powrocie do bazy, zwycięża drużyna o największej liczbie trafień czy Team Game oraz wiele innych.*

PARK LINOWY.

*Pokonanie trasy linowej zielonej lub brązowej w Gibon Parku. Trasa zielona będąca trasą średnią zagwarantuje nam przyływ adrenaliny dzięki mostowi zwodzonemu, falochronowi, kładki ze strzałką, zjazdowi na talerzu i drabinie na poziomo. Atrakcją trasy brązowej jest między innymi most birmański, zjazd na strzemieniu, sieć tunelowa, kładka z oponami i dyby. Każdy uczestnik ma do dyspozycji sprzęt asekuracyjny najlepszych firmy alpinistycznych – Petzl, Climbing Technology, Rock Helmets oraz podstawowe przeszkolenie od wykwalifikowanych*

instruktorów.

Park Rozrywki Heide Park.

Heide Park jest uznawany za najlepszy niemiecki park rozrywki z licznymi atrakcjami zapierającymi dech w piersiach m.in.: szwajcarski tor bobslejowy, zjeżdźalnie, łodzie, tratwy, kolejki górskie, kraina piratów, tresura aligatorów, karuzele obrotowo - młynowe, kolejki ziemne i powietrzne, wieże widokowe, huśtawki. Czas trwania: ok. 24 godzin. Wyjazd jest planowany ok. godz. 1.00 w nocy, pobyt w Parku w godz. 11.00-17.00, posiłek na terenie Parku w cenie biletu, powrót ok. 2.00 w nocy dnia następnego. W cenie wycieczki: transport, opieka pilota, bilet wstępu upoważniający do korzystania ze wszystkich atrakcji, gorący posiłek, ubezpieczenie oraz prowiant. Realizacja przy min. 30 chętnych.

Zamawiam - dieta bezglutenowa.

Zamawiam - dieta bezmleczna.

Zamawiam - dieta wegetariańska.

## Zakwaterowanie i wyżywienie:

**Ośrodek Rehabilitacyjno-Wczasowy „FAMA-STA”** położony na 5 ha ogrodzonej działce, 400 m od morza. Pawilony 4-kondygnacyjne, pokoje 3, 4, 5-os. z łazienkami, TV (możliwe łóżka piętrowe). Do dyspozycji: jadalnia, kawiarnia, sale dyskotekowe, sale do gier, sala fitness, siłownia, sala telewizyjna.

Na terenie ośrodka **basen kąpielowy odkryty**, boiska sportowe do siatkówki, koszykówki, piłki nożnej, siatkówki plażowej, badmintonu, korty tenisowe oraz stoły do tenisa stołowego, place zabaw, miejsce na ognisko.

## WYŻYWIENIE

4 posiłki dziennie w stołówce ośrodka: pierwsze świadczenie - kolacja w dniu przyjazdu, ostatnie świadczenie - śniadanie oraz suchy prowiant w dniu wyjazdu, śniadania i kolacje w formie bufetu, obiady serwowane, podwieczerek wydawany przy obiedzie.

Uwaga - dopłaty do diet specjalnych: wegetariańska + 200 zł, bezmleczna + 200 zł, bezglutenowa + 250 zł, bezmleczno-bezglutenowa + 250 zł.

## Terminy i ceny:

<b>01FOHZ/24</b>	23.06.2024 - 03.07.2024	2799.00 PLN
<b>02FOHZ/24</b>	04.07.2024 - 14.07.2024	2799.00 PLN
<b>03FOHZ/24</b>	15.07.2024 - 25.07.2024	2799.00 PLN
<b>04FOHZ/24</b>	26.07.2024 - 05.08.2024	2899.00 PLN

## CENA ZAWIERA:

- Zakwaterowanie i wyżywienie (3 posiłki dziennie + deser). Pierwsze świadczenie - kolacja w dniu przyjazdu, ostatnie świadczenie - śniadanie oraz suchy prowiant w dniu wyjazdu, śniadania i kolacje w formie bufetu, obiady serwowane, podwieczerek wydawany przy obiedzie.
- Program rekreacyjno-zabawowy wg opisu.
- Opiekę kadry pedagogicznej (kierownik oraz 1 wychowawca na ok. 15 uczestników), medycznej, ratownika.
- Ubezpieczenie NNW SIGNAL IDUNA (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).
- Wycieczki fakultatywne i dodatkowe atrakcje.
- Dopłat do diet specjalnych: wegetariańska + 200 zł, bezmleczna + 200 zł, bezglutenowa + 250 zł, bezmleczno-bezglutenowa + 250 zł.
- Ubezpieczenie SIGNAL IDUNA TU S.A. od kosztów rezygnacji lub przerwania podróży rozszerzone o ryzyko związane z zachorowaniem na COVID-19 i kwarantannę. + 165 zł.

## Transport:

Bydgoszcz, Częstochowa, Gdańsk, Katowice, Kielce, Kraków, Lublin, Łódź, Piotrków Tryb., Poznań, Radom, Toruń, Warszawa, Wrocław, Z dojazdem własnym