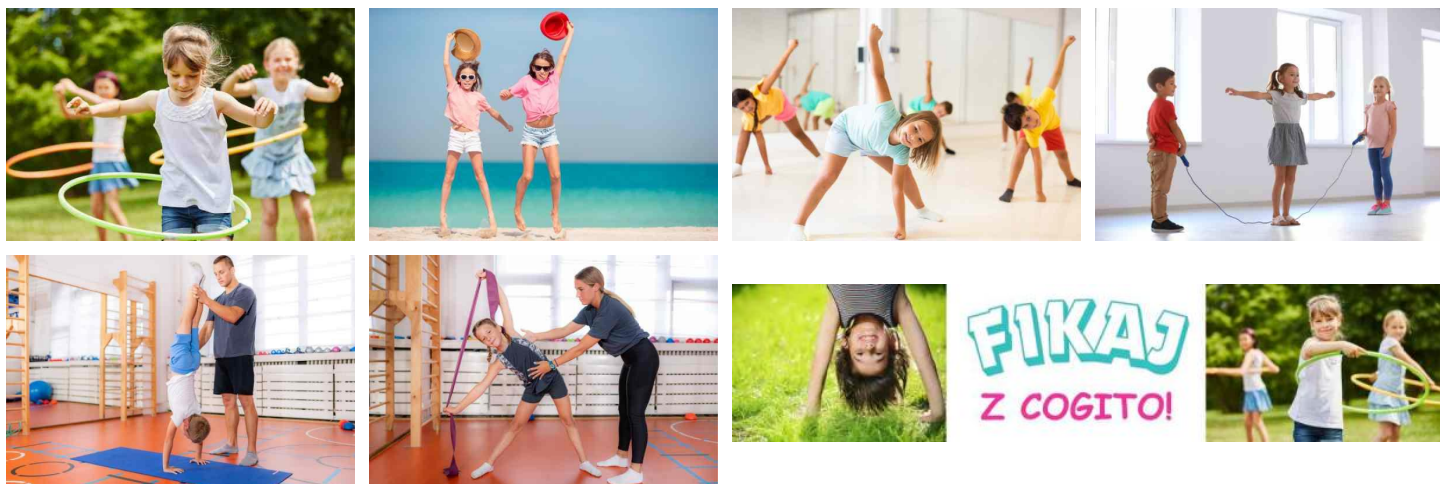


## DARŁÓWKO-GIMNASTYKA, wiek: 7 - 13 lat



**Zapraszamy dziewczynki i chłopców na fantastyczną kolonię na sportowo. 😊**

To zajęcia dla tych, którzy pragną zacząć swoją przygodę z gimnastyką sportową i akrobatyczną, ćwiczyć koncentrację i równowagę, lubią dużo się ruszać - a wszystko to w formie zabawy. Bezpiecznie, aktywnie, na wesoło 😊

Nie musisz lubić sportu - na tej kolonii polubisz!

Nie musisz umieć przewrotów - nauczymy Cię!

Chcesz się bezpiecznie nauczyć stania na rękach?

A może Twoim marzeniem jest wykonać gwiazdę na plaży?

### Program:

#### Program kolonii sportowej:

- Ćwiczenia rozgrzewające (zabawa z ćwiczeniami, ogólna rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające).
- Ćwiczenia "właściwe" (przewroty w przód, w tył, tzw. gwiazdy, mostki, stania na rękach, na głowie, stania na rękach do mostka, mostki z postawy).
- Ćwiczenia równoważne.
- Ćwiczenia wzmacniające (brzuszki, grzbiety, przysiady, pompki...). Zajęcia dostosujemy do umiejętności dzieci.
- Gimnastyka z elementami akrobatyki - piłka, wstążka, hula hop, równoważnia, **ścieżka gimnastyczna**.

Zajęcia sportowe zajmą nam codziennie około półtorej godziny + poranny rozruch lub wieczorne zajęcia ruchowe. Prowadzone są przez instruktorkę akrobatyki, Waszą ulubioną Panią Olę :) oraz instruktorów sportu.

Treningi są dla wszystkich, bez względu na umiejętności, a ich intensywność uzależniona jest od kondycji i możliwości dzieci.

Dla chętnych proponujemy również ćwiczenia wprowadzające do kickboxing lub rozgrzewki aeroboksyerskie, które fantastycznie wspomagają koncentrację i koordynację.

Zajęcia obejmują ćwiczenia na dmuchanej ścieżce, puzzlach do ćwiczeń oraz walku dmuchanym.

Do dyspozycji mamy również skakanki, piłki, wstążki, hula hop, równoważnię.

Oczywiście w międzyczasie siatkówka, piłka nożna i wyścigi drużyn.

#### PONADTO:

- **Wyprawa w poszukiwaniu bursztynu** - nocne wypatrywanie bursztynu przy świetle specjalnych lamp.
- **Zabawy kreatywne** - projektowanie i budowanie obiektów pływających.
- **Balonowa bitwa morska**. Rozgrywki drużynowe. Kto zdobędzie flagę?
- **Park Wodny "Jan"** - regeneracja sił i szaleństwo wodne w basenach wypełnionych wodą morską, korzystanie z atrakcji: zjeżdżalnie, ślizgawki, dzika rzeka oraz jacuzzi.
- **Rozsuwany most** - przyjrzymy się z bliska, jak działa - jedyny taki w naszym kraju!
- **Wycieczka do Darłowa** - rejs tramwajem wodnym „Księżna Zofia”, podczas którego zobaczymy 5-cio kilometrowe nadbrzeża kanału i portu morskiego i słynny, rozsuwany most, odwiedzimy piękną Starówkę, a także zwiedzimy Zamek Książąt Pomorskich.
- **Uczestnictwo w otwartych imprezach** - na terenie Darłówka i Darłowa.
- **Plażowanie i kąpiele** w morzu pod opieką ratownika.

- **Budowa zamków z piasku oraz zabawy na plaży.**
- **Dyskoteka, Pizama Party!**
- **Podchody i gra terenowa.**
- **Dodatkowo dla chętnych:** Pakiet Atrakcji, Dolina Fantazji lub rejs statkiem.

(opis programu zawiera przykładowe zajęcia).

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

## Programy fakultatywne

Dolina Fantazji.

Zapraszamy do udziału w niezwyklej, pełnej przygód, grze fabularnej, której akcja rozgrywa się w wiosce hobbitów. Waszym zadaniem podczas wyprawy przez ciemny las będzie bezpieczne dostarczenie jaja do gniazda Smauga. Dodatkowo drużyna weźmie udział w zwiedzaniu muzeum smoka oraz w grach i zabawach smoczycych. Poczujcie się jak mieszkańcy Śródziemia i ruszajcie w trasę pełną przygód i emocji.

Pakiet Atrakcji.

GOKARTY - pojazdy napędzane siłą mięśni, chociaż energii zużywa się mniej niż na jazdę rowerem. Wycieczka czterokołowcami bezpiecznymi ścieżkami rowerowymi. TRAMPOLINA - zabawa, która dostarczy nam radości i niczym nieograniczonego uśmiechu. PARK LINOWY „Nad Bałtykiem” - zabawy na wysokości, oswoisz strach i pokażesz na co Cię stać, a wspinaczka dostarczy frajdy i zabawy każdemu!

Rejs statkiem.

Czy wiecie, że król Eryk zwany Ostatnim Wikingiem Bałtyku gdy został wypędzony ze Skandynawii, zabrał ze sobą olbrzymi skarb należący do Danii, Szwecji i Norwegii? Przewiozło go do Darłowa przez Bałtyk siedem okrętów wojennych. Pościgowi szwedzko-duńskiemu przeszkodziła potężna burza. Dwa statki pełne skarbów zatoniły przed Darłowem, ale pozostałe dotarły do celu. Tak przynajmniej mówi legenda. Wyruszmy więc w rejs i sprawdźmy czy uda nam się odnaleźć wrak zatopionego statku ze skarbami króla Eryka...

Upominek - plecak

[plecak](#)

Upominek - ręcznik

[ręcznik](#)

Zamawiam - dieta bezglutenowa, wegańska, wegetariańska.

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:

**DARŁÓWKO** to dynamicznie rozwijająca się nadmorska część Królewskiego Miasta Darłowa, stolicy Wybrzeża Środkowego. Wspaniały mikroklimat, piękne widoki, czysta plaża i wiele atrakcji średniowiecznego miasta Darłowo przyciągają co roku tysiące turystów.

W Darłównie warto zobaczyć panoramę z latarni morskiej, przejść się nabrzeżem portowym, popłynąć tramwajem wodnym do Darłowa, przeprowić unikatowym rozsuwanym mostem na plażę po drugiej stronie kanału portowego, zrelaksować w Parku Wodnym. Całe Darłównie objęte jest obszarem chronionego krajobrazu Koszalińskiego Pasa Nadmorskiego, chroniona jest również rzeka Wieprza płynąca kanałem portowym. W samym Darłowie warto zajrzeć do pamiętającego czasy wikingów Zamku Książąt Pomorskich i przejść po starym mieście. Co roku w lipcu odbywa się w Darłównie Międzynarodowy Zlot Historycznych Pojazdów Wojskowych oraz wiele imprez rozrywkowych.

**OW DIUNA** to obiekt o bardzo dobrym standardzie, znajdujący się we wschodniej części Darłówna, nad samym morzem, przy wejściu na plażę. Niedaleko stąd zarówno do Aquaparku, jak i do centrum miejscowości przy kanale portowym, ze słynnym rozsuwanym mostem. Ośrodek oferuje pokoje 3,4 osobowe z łazienkami i TV. Część pokoi posiada łóżka piętrowe. Na terenie bogata infrastruktura wypoczynkowo-sportowa: boiska do piłki nożnej i plażowej siatkowej, liczne świetlice i sale ze sprzętem audiowizualnym, plac zabaw, kawiarenka i nowoczesna stołówka, stół ping-pongowy, miejsce na ognisko i do grillowania. W ośrodku możliwa jest dieta bezglutenowa.

## Terminy i ceny:

<b>02DGCZ/24</b>	14.07.2024 - 24.07.2024	2899.00 PLN
------------------	-------------------------	-------------

## CENA ZAWIERA:

- Zakwaterowanie i wyżywienie (3 posiłki dziennie + deser), śniadania w formie bufetu. Pierwszy posiłek: ciepła kolacja, ostatni: śniadanie + suchy prowiant.
- Program rekreacyjno-zabawowy wg opisu.
- Opiekę wychowawczą, ratowniczą i 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.
- **PROGRAM "GWARANCJA AKLIMATYZACJI"** - Jeśli dziecko wyjedzie na kolonie pierwszy raz i nie zaaklimatyzuje się, przez co będą Państwo zmuszeni odebrać je wcześniej - niewykorzystane dni nie przepadają! Będą mogli Państwo wykorzystać te dni w dowolnym, następnym terminie kolonii, również za rok!

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

- Dojazd na miejsce autokarem (patrz zakładka transport).
- Programy i świadczenia fakultatywne.
- Płatne na miejscu:  
Bilard, piłkarzyki, cymbergaje - ok. 2 zł/gra.

**Transport:**