

Zima 2023

Termin: 19.02.2023-26.02.2023 wyjazd 8:00 , powrót około 15-16

Transport: Autokarem , który również jest z nami na miejscu obozu.

Miejsce: Ośrodek Menos w Stroniu Śląskim przy ul. Kościuszki 60 <http://www.hotelmenos.com/>

Zakwaterowanie: Zakwaterowanie w pokojach 3 osobowych z łazienkami

Wyżywienie: Pełne wyżywienie 3 x dziennie + woda dla każdego uczestnika

Cena obozu obejmuje: Zakwaterowanie i wyżywienie , transport, karnety narciarskie (3 dni), wypożyczenie sprzętu narciarstwa biegowego (3 dni) ubezpieczenie NNW, udział we wszystkich organizowanych zajęciach. (nie obejmuje wypożyczenia nart zjazdowych koszt około 60 zł na dzień komplet kask kije narty), wodę do picia dla wszystkich uczestników obozu przez cały wyjazd.

Program obozu: Obóz zimowy narciarsko-pływacki

Zajęcia na pływalni z podziałem na grupy 1 h, 1,5 h , 2 h

Zajęcia na hali sportowej .

<http://www.jaskinianiedzwiedzia.pl/kompleks/index.html>

Zajęcia na stoku ok 3,5 h x 3 dni (doskonalenie jazdy na nartach i snowboardzie) <http://czarnagora.pl/osrodek/koleje-i-wyciagi/>

Istnieje możliwość nauki narciarstwa od podstaw dodatkowo płatne (zatrudnienie instruktora)

Zajęcia na nartach biegowych 3h x 3 dni w okolicach Bielic, Nowej Morawy.

Gry planszowe, zabawy integracyjne w czasie wolnym od zajęć.

Gra terenowa : „ Gra na Wagę Złota „, na terenie kopalni złota w Złotymstoku oraz ognisko z pieczeniem kiełbasek.

<https://kopalniazlota.pl/grupy-zorganizowane/zwiedzanie-z-fabula/>

Wideo analiza techniki pływania.

Kadra szkoleniowa:

Zajęcia prowadzi będą trenerzy naszego klubu.

Krzysztof Ilczyszyn

Dawid Długołęcki

Jakóbczak Bartłomiej

Julita Ilczyszyn

Organizacja zajęć:

Pływalnia i hala sportowa jest 50 m od hotelu, na narty dojazd autokarem odległość to 7 km – 10 km.

Sprawdzony sprzęt narciarski lub snowboardowy uczestnicy zabierają ze sobą na obóz. Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu na miejscu. Narty biegowe będziemy wypożyczać dla dzieci na miejscu cena jest w kalkulowana w koszt obozu.

Ilość miejsc ograniczona do 35 osób.

cena 2400 zł (drugie dziecko z rodziny 2350 zł)

– zaliczki wpłacamy w wysokości 500 zł na konto klubu z dopiskiem „obóz zimowy” lub gotówką u swoich trenerów w klubie do 30.11. 2022 roku.

UKS 307 przewiduje zmianę programu obozu w przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych.