

WŁADYSŁAWOWO GIMNASTYKA

Kraj: Polska, miejsce: Władysławowo, wiek: 8 - 13 lat, transport: Autokar

#morze #gimnastyka #aquapark #rekreacja



FIKAJ
Z COGITO!



Kolonia dla aktywnych! Naucz się lub rozwijaj umiejętności!

- o **Gimnastyka SPORTOWA i AKROBATYCZNA!**
- o **Zajęcia na ścieżce gimnastycznej i równoważni!**
- o **Świetna zabawa i nowe przyjaźnie!!**

Najbardziej zakręcone wakacje, chodźcie z nami :)

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 (brzuski, 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 instruktorów akrobatyki, Waszych ulubionych Panią Olę i Pana Czarka :).

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 aerobokserskie, 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.

PONADTO:

- **Wycieczka na HEL i do FOKARIUM** – to wyjątkowe miejsce, gdzie można z bliska **zobaczyć urocze foki**, dowiedzieć się ciekawostek o ich życiu i **obserwować je podczas karmienia oraz zabaw w wodzie!**
- **Morskie dwa ognie** – znacie tę grę prawda? Ale z pewnością nie graliście w dwa ognie w basenie, ani w morzu!
- **Wodny paintball** – czyli najprawdziwszy śmingus dyngus bez ograniczeń! Przecież jest ciepło i możemy się bawić do woli!

- **I kto będzie najbardziej mokry?** – jak skutecznie wylać wodę na kolegę mając zakryte oczy?
- **Gimnastyczne podchody** – dynamiczna gra terenowa, w której dzieci w drużynach wykonują zadania związane z gimnastyką – od równoważni i skoków po układy choreograficzne i zagadki sportowe.
- **Plaża, słońce i kąpiele bez limitu** – odpoczynek na plaży, kąpiele wodne pod opieką ratownika.
- **Nocne poszukiwanie bursztynów** – nocne wypatrywanie złota Bałtyku przy świetle specjalnych latarek.
- **Dodatkowo dla chętnych:** Ocean Park, Aquapark Reda + Papugarnia + Gadoland

PONADTO:

- **Rozgrywki sportowe:** koszykówka, kometka, ping-pong, mini piłka nożna, przeciąganie liny, rzut balonem na odległość.
- **Olimpiada na wesoło**, czyli kto jest zwinniejszy, szybszy i dokładniejszy. Sprawdzimy swoje umiejętności w atmosferze radosnej rywalizacji.
- **Ognisko** z pieczeniem kiełbasek.
- **Budowa zamków z piasku oraz zabawy na plaży** – malowanie kamykami i... kamyków oraz synchroniczne malowanie na piasku... rękami :)
- **Zabawy z chustą animacyjną** – ruch, taniec, integracja, praca w grupie.
- **Wodne ABC** – szkolenie – rozgrzewka, zasady bezpiecznej kąpieli, style pływania.

(opis programu zawiera przykładowe zajęcia)

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

Program fakultatywny:

Zakwaterowanie i wyżywienie:

WŁADYSŁAWOWO – to tętniące życiem miasto, usytuowane u wrót Półwyspu Helskiego. Niewielka odległość od Trójmiasta oraz Helu powoduje, że Władysławowo jest świetną bazą wypadową, miejscem atrakcyjnym ze względów rekreacyjnych i przyrodniczych (Nadmorski Park Krajobrazowy), chętnie odwiedzany latem przez dużą liczbę turystów. Warto przejść się Promenadą Gwiazd Sportu lub odwiedzić Ocean Park. Otoczone wodami Bałtyku i Zatoki Gdańskiej, z czystymi plażami, powietrzem przesyconym jodem, romantycznymi zachodami słońca Władysławowo jest doskonałym wyborem na wypoczynek letni.

Ośrodek Kolonijny JAR – to ośrodek o dobrym standardzie, położony ok. 200 m od morza, w sąsiedztwie Doliny Chłapowskiej. Ośrodek oferuje zakwaterowanie w pokojach 2,3,4,5 osobowych z łazienką i TV. Na terenie obiektu basen, boisko trawiaste, boisko do siatkówki, siłownia zewnętrzna, dwie sale świetlicowe, miejsce na ognisko.

Terminy i ceny:

02AGCZ/25	09.07.2025 - 18.07.2025	2649.00 2990.00 PLN
03AGCZ/25	19.07.2025 - 28.07.2025	2649.00 2990.00 PLN

Świadczenia

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:

- Szczegóły wyjazdów zgodnie z rozkładem jazdy przypisanym do turnusu podane są w każdej zawartej umowie.
- Brakujące godziny zbiórek i powrotów będą znane 2 dni przed wyjazdem. W wypadku zmian Organizator powiadamia klientów osobnym komunikatem mailowym za potwierdzeniem otrzymania; brak takiego komunikatu oznacza brak zmian.
- Zbiórka uczestników 20 min. przed odjazdem. Ze względu na obowiązujący czas pracy kierowców autokary odjeżdżają nie później niż 15 min. po godzinie zbiórki.
- Organizator zastrzega możliwość zmiany rozkładu jazdy oraz środka transportu. Na przystankach pośrednich mogą wystąpić opóźnienia z przyczyn niezależnych od organizatora.
- Organizator nie zapewnia posiłku podczas podróży do ośrodka. Prosimy o zapewnienie prowiantu na czas przejazdu.
- Czas przejazdu, w zależności od miejsca wyjazdowego, może trwać około 11 godzin. Na trasie możliwe będą przesiadki.
- Przyjazd do ośrodka planowany jest ok godz. 18.00-19.00, niemniej realny czas przejazdu jest uzależniony od warunków drogowych, potrzeb dzieci podczas podróży oraz przepisów regulujących czas pracy i przerw kierowców.
- Informujemy, że nie jest możliwy zakup transportu tylko w 1 stronę, miejsce wsiadania musi być takie samo jak miejsce powrotu oraz że nie ma możliwości dosiadania się „na trasie”.
- Zmiana miejsca wyjazdu po zawarciu umowy (o ile Organizator dysponuje miejscami) wiąże się z koniecznością poniesienia opłaty manipulacyjnej w wysokości 50 zł.
- Wielkość bagażu uczestnika ograniczona jest do 2 sztuk bagażu o łącznej wadze nie przekraczającej 20 kg (bagaż główny i niewielka podręczna torba). Kierowca ma prawo, w przypadku braku miejsca, odmówić zabrania nadbagażu.
- Bagaż należy opisać imieniem i nazwiskiem.