

DARŁÓWKO-GIMNASTYKA, wiek: 7 - 13 lat



**FIKAJ
Z COGITO!**



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](#)?

Zapraszamy do obejrzenia relacji z ubiegłorocznej kolonii na Facebooku biura - tam znajdziecie [album pełen wspomnień!](#)

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 (brzuszek, 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 aeroboksyerskie, które fantastycznie wspomagają koncentrację i koordynację.

Zajęcia obejmują [ćwiczenia na dmuchanej ścieżce](#), puzzlach do ćwiczeń oraz walkę dmuchanym.

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

Oczywiście w międzyczasie siatkówka, piłka nożna i wyścigi drużyn.

PONADTO:

- **Park Wodny "Jan"** – czas na totalne szaleństwo w basenach wypełnionych morską wodą! Po intensywnych atrakcjach, takich jak zjeżdżalnie, dzika rzeka i wodne ślizgawki, czeka na Ciebie relaksujące jacuzzi. Idealny czas na mnóstwo [wodnej zabawy!](#)
- **Wycieczka do Darłowa** – wyruszamy w rejs tramwajem wodnym „Księżna Zofia”, by odkryć fascynujące widoki nadbrzeża i portu morskiego. Zwiedzimy Zamek Książąt Pomorskich, poznamy historię miasta i pocujemy ducha średniowiecza na pięknej starówce.
- **Wyprawa w poszukiwaniu bursztynu** – nocne wypatrywanie bursztynu przy świetle specjalnych lamp, które pozwalają dostrzec go nawet w najciemniejszych zakątkach plaży! Wspólne poszukiwania to nie tylko przygoda, ale i okazja do odkrywania tajemnic Bałtyku. Może to właśnie Ty znajdziesz największy kawałek bursztynu?
- **Balonowa bitwa morska** – rozgrywki drużynowe, w których adrenalina sięga zenitu! Zmierz się z przyjaciółmi w wodnej bitwie, planując strategię i broniąc swojej flagi. Kto zdobędzie flagę, a kto zostanie całkowicie przemoczony?

- **Rozsuwany most** – jedyny taki w Polsce! Przyjrzymy się z bliska mechanizmom, które go napędzają i dowiemy się, jak pozwala na przepływ statków. Ten most to nie tylko konstrukcja, ale i magiczne widowisko, które zaskoczy nawet dorosłych!
- **Uczestnictwo w otwartych imprezach** – w Darłównu i Darłowie zawsze coś się dzieje! Od koncertów, przez pokazy, po festiwale – zobaczymy, co oferuje letnia scena miasta i doświadczymy jego klimatu razem z mieszkańcami.
- **Plażowanie i kąpiele** w morzu. [Relaks i zabawa](#) w najczystszej postaci! Będzie czas na słoneczne kąpiele, radość z morskich fal i pełen komfort dzięki czujnym oczom ratownika.
- **Budowa zamków z piasku oraz zabawy na plaży** – rozwiniemy kreatywność i zdolności manualne, tworząc niesamowite budowle z piasku! Będą konkursy, zabawy i prawdziwa rywalizacja o najpiękniejszy zamek na plaży.
- **Podchody i gra terenowa** – prawdziwe wyzwanie dla każdego poszukiwacza przygód! Odkryjemy zagadki, znajdziemy ukryte wskazówki i będziemy współpracować, by rozwiązać tajemnicze zadania.
- **Dyskoteka, Piżama Party!** Wieczorna impreza pełna muzyki, śmiechu i wspólnych tańców!
- **Dodatkowo dla chętnych:** Pakiet Atrakcji, Dolina Fantazji, Laser Tag lub rejs statkiem.

(opis programu zawiera przykładowe zajęcia).

OPINIE uczestników, to była fantastyczna premiera! 😊



Opinie zestawione na podstawie ankiet wypełnionych przez uczestników po pobycie.

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 Darłównu warto zobaczyć panoramę z latarni morskiej, przejść się nabrzeżem portowym, popłynąć tramwajem wodnym do Darłowa, przeprawić unikatowym rozsukanym mostem na plażę po drugiej stronie kanału portowego, zrelaksować w Parku Wodnym. Całe Darłowo 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 Darłównu 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 rozsukanym 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:

01DGCZ/25	29.06.2025 - 08.07.2025	2690.00 3190.00 PLN
02DGCZ/25	09.07.2025 - 18.07.2025	2690.00 3190.00 PLN
03DGCZ/25	19.07.2025 - 28.07.2025	2690.00 3190.00 PLN
04DGCZ/25	29.07.2025 - 07.08.2025	2690.00 3190.00 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:

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