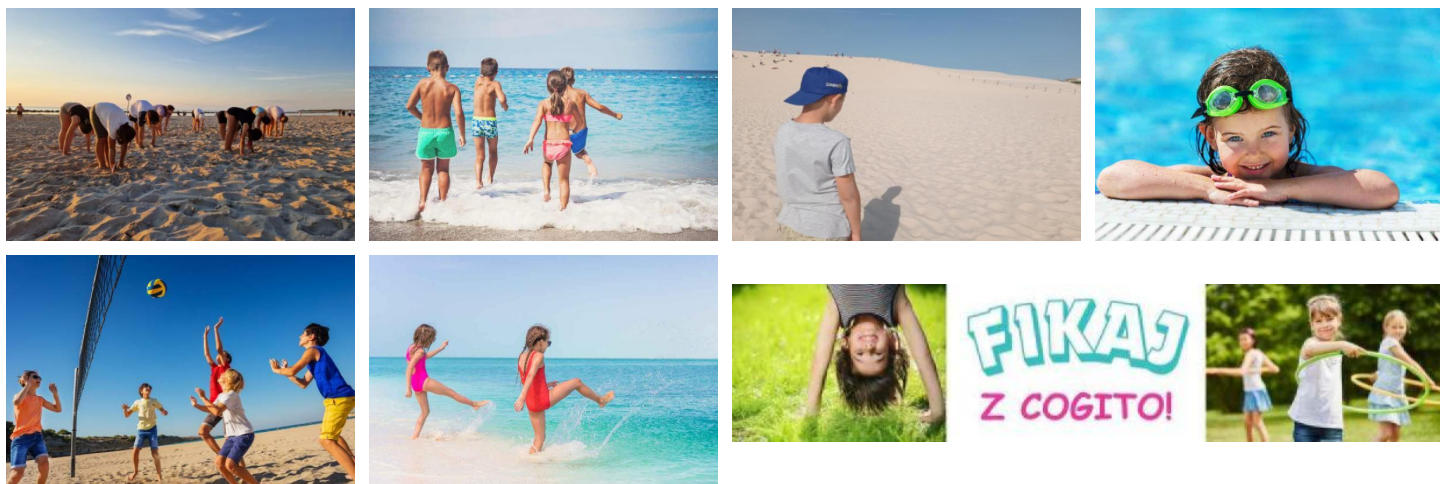


WŁADYSŁAWOWO GIMNASTYKA, wiek: 8 - 13 lat



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 (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!

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 odwiedzanym 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	2749.00 2990.00 PLN
03AGCZ/25	19.07.2025 - 28.07.2025	2649.00 2990.00 PLN

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:

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