

tel. (+48) 58 344 22 12, infolinia 801 011 641

Obóz workoutowy

sportowe · aktywne-odchudzające · dieta bezglutenowa

NAD MORZEM - DLA MŁODZIEŻY: 13 - 18 lat

KRYNICA MORSKA Ośrodek Wypoczynkowy BAŁTYK

27 czerwca	- 08 lipca	12 dni	1999 PLN	<u>REZERWUJ</u>
09 lipca	- 19 lipca	11 dni	1999 PLN	<u>REZERWUJ</u>
20 lipca	- 30 lipca	11 dni	1999 PLN	<u>REZERWUJ</u>
31 lipca	- 11 sierpnia	12 dni	1999 PLN	<u>REZERWUJ</u>
12 sierpnia	- 23 sierpnia	12 dni	1999 PLN	<u>REZERWUJ</u>
24 sierpnia	- 30 sierpnia	7 dni	1149 PLN	<u>REZERWUJ</u>



PROGRAM

Chciałbyś wziąć się za siebie, ale nie wiesz jak? Myślisz, że trening to jedynie nudne machanie sztangą? Wspólnymi siłami postaramy się to zmienić! Podczas codziennych treningów będziesz miał okazję poprawić swoją kondycję, popracować nad siłą i rzeźbą. Ale prawdziwy facet to również styl i nienaganne maniery – również nad tym popracujemy, byś mógł zaimponować nie tylko nową sylwetką!

Zanim zaczniesz

- poranne rozgrzewki
- ćwiczenia rozciągające
- wyznaczenie celu – przygotowanie planów treningowych
- nie tylko stejki – dieta dla mężczyzn
- co dla kogo – różnica między treningiem „na masę” i „na rzeźbę”
- zamiast chipsów – zdrowe przekąski

- jak nie dać się kontuzji
- full body workout czy split treningowy – co wybrać?
- elementy biomechaniki oraz podstawy anatomii

FULL BODY WORKOUT

Wymagający trening całego ciała

Dla twardzieli

- crossfit w terenie – niecodzienna forma wymagających ćwiczeń
- trening funkcjonalny z oporem własnego ciała
- ćwiczenia ze sztangami
- trening na łonie natury z wykorzystaniem taśmy TRX

Zajęcia wzmacniające

- power pump – dynamiczne ćwiczenia ze sztangą
- trening interwałowy – zestaw ćwiczeń o zmiennej intensywności
- fit ball – ćwiczenia z piłkami gimnastycznymi
- aerobik po męsku
- trening cardio na świeżym powietrzu
- masaż i rolowanie – formy wspomagające regenerację po treningu

ĆWICZENIA NA BRZUCH, PLECY, RAMIONA I NOGI

Aktywnie poza siłownią

- ekstremalne bieganie – trasa pełna przeszkód
- Strongman – zawody dla prawdziwych hardkorów
- Men's Sports – piłka nożna, koszykówka, siatkówka
- Agenci – całodniowa gra obozowa pełna wakacyjnych zadań
- Kiero Race 2k20 – wykaż się inteligencją, talentem lub sprawnością i zdobądź jak najwięcej informacji!

Nie tylko żelazo

- dla chętnych – poranne przebieżki po bałtyckiej plaży
- facet z klasą – współczesny džentelmen
- lekcje męskiego stylu – jak zawsze wyglądać dobrze
- motywator – jak znaleźć w sobie siłę
- nocny maraton filmów akcji
- samoobrona – nauka podstawowych dźwigni i rzutów, podstawy boksu

STREET WORKOUT

Wykorzystanie elementów zabudowy miejskiej do wykonania ćwiczeń kalistenicznych

Chillout & fun

- Summer Beach – turniej siatkówki plażowej
- nadmorski zachód słońca – chillout na plaży wieczorową porą
- karaoke, speed dating
- zabawa na desce skimboardowej

PROGRAM TURNUSU 7-DNIOWEGO

Zanim zaczniesz

- poranne rozgrzewki
- wyznaczyć sobie cel – przygotowanie planów treningowych
- co dla kogo – różnica między treningiem „na masę” i „na rzeźbę”
- zamiast chipsów – zdrowe przekąski
- jak nie dać się kontuzji

Dla twardzieli

- crossfit w terenie – niecodzienna forma wymagających ćwiczeń
- trening funkcjonalny z oporem własnego ciała
- ćwiczenia ze sztangami
- trening na łonie natury z wykorzystaniem taśmy TRX

Zajęcia wzmacniające

- power pump – dynamiczne ćwiczenia ze sztangą
- trening interwałowy – zestaw ćwiczeń o zmiennej intensywności
- masaż i rolowanie – formy wspomagające regenerację po treningu

Aktywnie poza siłownią

- ekstremalne bieganie – trasa pełna przeszkód
- Strongman – zawody dla prawdziwych hardkorów
- Kiero Race 2k20 – wykaż się inteligencją, talentem lub sprawnością i zdobądź jak najwięcej informacji!

Nie tylko żelazo

- motywator – jak znaleźć w sobie siłę
- nocny maraton filmów akcji
- samoobrona – nauka podstawowych dźwigni i rzutów, podstawy boksu
- Street workout - wykorzystanie elementów zabudowy miejskiej do wykonania ćwiczeń kalistenicznych

Chillout & fun

- Summer Beach – turniej siatkówki plażowej
- nadmorski zachód słońca – chillout na plaży wieczorową porą
- karaoke, speed dating

DODATKOWO W PROGRAMIE

- zajęcia integracyjne i sportowe, dyskoteki tematyczne
- GamesRoom – obozowy zbiór gier planszowych
- ConsoleRoom – konsola PlayStation, Nintendo Switch
- ChilloutRoom – strefa relaksu i spokojne wieczorne zajęcia
- plażowanie, kąpiele w morzu
- Mam talent! – obozowy pokaz niecodziennych umiejętności
- Hawaii Party – szalona impreza na zakończenie obozu
- Wielka Księga Rekordów Krynicy

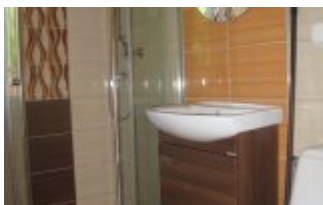
ZAKWATEROWANIE

Krynica Morska

Mierzeja Wiślana to jeden z najbardziej urokliwych zakątków polskiego wybrzeża. Przesmyk oddzielający Zalew Wiślany od Zatoki Gdańskiej zachwyca szerokimi plażami, widokami i roślinnością parku krajobrazowego. A znajdująca się w samym centrum Mierzei Krynica Morska zmienia się latem w tętniącą życiem, wakacyjną stolicę Wybrzeża!

Ośrodek Wypoczynkowy BAŁTYK

Wakacje w Krynicy Morskiej spędzimy w ośrodku wypoczynkowym Bałtyk, z którego mamy tylko 300 metrów do morza i kilka kroków do centrum miejscowości. Ośrodek zapewnia noclegi w pokojach 2–5-osobowych z łazienkami. Dodatkowo znajduje się tu sala taneczna, siłownia, altana grillową, boisko wielofunkcyjne oraz stoły do tenisa. Teren dookoła ośrodka jest ogrodzony, zapewniając komfort wypoczynku i bezpieczeństwo uczestnikom.



Zakwaterowanie	Pokoje 2-5 osobowe z łazienkami oraz domki 8 osobowe (trypokojowe, z dwoma łazienkami).
Wyżywienie	3 posiłki dziennie: śniadanie, obiad + podwieczerek, kolacja.
Na terenie ośrodka	Sala taneczna, sale zajęciowe, siłownia, altana grillowa, wiaty, hala namiotowa z boiskiem wielofunkcyjnym oraz stoły do tenisa.

ul. Tkaczy 11, 82-120 Krynica Morska. Tel. +48 /55/ 247-89-84

<http://orwbaltyk.pl/>

INFORMACJE DODATKOWE

Co Zabrać

Strój do zajęć terenowych i sportowych, obuwie sportowe, grubszą bluzę lub polar, ubranie przeciwdeszczowe, krem z filtrem UV, letnie nakrycie głowy, strój kąpielowy, latarkę, notatnik i przybory do pisanía.

Zabierz koniecznie: strój do ćwiczeń, ubranie i buty do zajęć terenowych.

Wyżywienie

Trzy posiłki dziennie na terenie ośrodka – śniadanie, obiad, kolacja plus podwieczerek. Uczestnicy otrzymają suchy prowiant na drogę powrotną.

Transport

Transport za dopłatą pod opieką pilota tranzytowego z największych miast w Polsce. Szczegóły w Regulaminie dojazdów. Dojazd i odbiór własny uczestników odbywa się w wyznaczonych godzinach.

przystanek	dopłata
Gdynia/Gdańsk	160 zł
Toruń	180 zł
Warszawa	220 zł
Kraków	220 zł
Szczecin	210 zł
Poznań	210 zł
Wrocław	220 zł
Katowice	220 zł
Łódź	200 zł
Bydgoszcz	180 zł
Częstochowa	210 zł

Cena Zawiera

Program, opiekę kadry pedagogicznej, pamiątkowe zdjęcia z obozu online i koszulkę obozową dla każdego uczestnika, nagrody dla zwycięzców rywalizacji obozowej, zakwaterowanie 11 noclegów (turnusy II i III: 10 noclegów, turnus VI: 6 noclegów), wyżywienie: 3 posiłki dziennie plus podwieczorek, suchy prowiant na drogę powrotną, ubezpieczenie NNW.

* na VI turnusie będą realizowane wybrane elementy programu ramowego

Obozowy pakiet Poszukiwaczy Przygód

- pamiątkowa koszulka obozowa
- zdjęcia z obozu online
- nagrody dla zwycięzców obozowej rywalizacji

Za dopłatą

• Ubezpieczenie Kosztów Imprezy

Turystycznej (RG_2 100%) + 69 zł

Usługa dodatkowa umożliwiająca zwrot 100% kosztów w przypadku rezygnacji z zarezerwowanej imprezy turystycznej. Opłacenie składki równoznaczne jest z zawarciem umowy ubezpieczenia rezygnacji z imprezy turystycznej w wariantcie RG_2 100%. Szczegóły w Ogólnych Warunkach Ubezpieczenia Kosztów Imprezy Turystycznej.

• Dieta bezglutenowa + 110 zł

Posiłki przygotowywane jedynie z produktów bez zawartości glutenu, z uwzględnieniem najwyższych standardów ich przygotowywania.

GALERIA

