

Ustka - Fit Camp z Kingą Janik

OW Włókniarz (Ustka, Polska)
14-18 lat

Cena już od **0.00 zł**

OPIS

Fit Camp to turnus **pełen aktywności fitness, energii, dobrej zabawy i zdrowego odżywiania**. Dbając o ciało, nie zapominamy też o pielęgnacji ducha. Naszym celem jest promocja zdrowego trybu życia, nawet podczas letnich wakacji w tętniącym życiem nadmorskim kurorcie.

Cześć! :) Nazywam się Kinga Janik i jestem instruktorką fitness.

Zapraszam Cię serdecznie na Fit Camp ze mną, a osobiście przekonasz się, że wymodelowana sylwetka to nie jedyna korzyść, która wypływa z uczestnictwa w zajęciach fitness!

ZAKWATEROWANIE

OW WŁÓKNIARZ położony jest w sosnowym lesie w turystyczno-wypoczynkowej części miasta, w niedalekiej odległości od centrum miasta (ok. 10 minut spacerkiem) i zaledwie 50 m od plaży (ośrodek posiada **bezpośrednie zejście na plażę ze strzeżonym kąpieliskiem**). **Na terenie ośrodka znajduje się:**

- boisko do siatkówki plażowej
- zewnętrzna siłownia
- bilard
- stół do ping-ponga
- darts
- sala dyskotekowa
- miejsce na ognisko/grilla
- sklep spożywczy
- Wi-Fi w holu recepcji

Teren ośrodka jest ogrodzony i całodobowo monitorowany. W odległości ok. 750 m znajduje się **kompleks sportowy ORLIK** z trawiastym boiskiem do piłki nożnej oraz boisko wielofunkcyjne (siatkówka, koszykówka).

Dla Waszego bezpieczeństwa zapewniamy opiekę medyczną - pielęgniarkę w ośrodku.

Mieszkać będziecie w murowanych domkach (bungalow) z tarasem, w pokojach typu studio (2+3, 3+3) ze wspólną łazienką.

PROGRAM

INSTRUKTOR

Cześć! :) Nazywam się Kinga Janik i jestem instruktorką fitness.

Posiadam międzynarodowe uprawnienia, które zdobyłam podczas kursu w renomowanej szkole ProFi Fitness School, realizując specjalizacje między innymi z: choreografii, stepu, stretchingu oraz treningu kondycyjno-wzmacniającego. Moim głównym celem jest zarażenie Cię pozytywną energią i zachęcenie do aktywności fizycznej, która ma na celu polepszenie Twojego komfortu życia.

Co mnie wyróżnia na tle innych instruktorów?

To, że kiedyś sama unikałam sportu jak ognia! Właśnie dlatego potrafię utożsamić się z każdym z podopiecznych, co przekłada się na jeszcze bardziej owocne efekty współpracy. Wśród początkujących wskazuję prawidłową ścieżkę, którą należy obrać, aby pokochać aktywność fizyczną, a zaawansowanym daję upragniony wycisk na sali treningowej.

W życiu osobistym stawiam przede wszystkim na samorozwój i stale staram się szukać nowych rozwiązań, aby doskonalić swoje umiejętności i dążyć do osiągnięcia wyznaczonych celów.

PLAN TRENINGOWY

- minimum 2 godziny dziennie przez 7 dni
- Choreografia Level I - ćwiczenia aerobowe, oparte na krokach tanecznych, nastawione na spalanie tkanki tłuszczowej.
- Choreografia Level II - kontynuacja treningu aerobowego, wzbogacona o trudniejsze kroki i kombinacje taneczne.
- Total Body Conditioning - trening wytrzymałościowo-siłowy, który oddziałuje wszechstronnie na organizm, wzmacniając mięśnie całego ciała i zwiększając wytrzymałość organizmu.
- Step - trening aerobowy z wykorzystaniem platformy, przeprowadzany na różnej intensywności w rytm muzyki.
- Body Shape - trening siłowy, podczas którego wykonujemy ćwiczenia izolujące na poszczególne partie mięśniowe, umożliwiające efektywne wzmacnianie i modelowanie sylwetki.
- Stretching - zajęcia mające na celu rozciągnięcie, odbudowę i odnowę biologiczną oraz relaksację mięśni. Podczas tej jednostki treningowej osiągamy spokój ducha i rozluźnienie.
- Tabata - intensywny trening interwałowy, poprawiający kondycję oraz wydolność krążeniowo-oddechową. Jego zaletą jest stosunkowo krótki czas trwania oraz szybkie spalanie tkanki tłuszczowej.
- Trening Obwodowy - połączenie ćwiczeń redukujących tkankę tłuszczową wraz z ćwiczeniami o charakterze siłowym, umożliwiającymi wzmacnianie mięśni

ODROBINA TEORII:

- Jaką rolę pełni aktywność fizyczna w naszym życiu?
- W jaki sposób wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe?
- Jak sobie radzić ze stresem?

- Czym jest stretching i dlaczego jest taki ważny?

CHILLOUT - SUN & FUN

- plażowanie, gry i zabawy na wesoło na plaży
- kąpiele w morzu pod opieką ratownika WOPR
- **Bunkry Bluchera** - zwiedzanie tajemniczej Twierdzy
- rejs statkiem - **rejs po morzu statkiem Dragon** stylizowanym na XVII wieczny galeon (atrakcja dla chętnych osób, wstęp płatny dodatkowo ok 40 zł/os)
- **pizza party**
- fotograficzna prezentacja grup
- balonowa bitwa wodna
- rozgrywki sportowe (siatkówka/piłka nożna/badminton/ping-pong)
- zajęcia integracyjne
- gry terenowe/miejskie
- konkursy z nagrodami
- dyskoteka/karaoke/wieczór filmowy
- ognisko/grill z pieczeniem kiełbasek
- udział w imprezach plenerowych m.in.: pokazy lotnicze, festiwal światła, zawody sportowe, liczne koncerty muzyczne i wiele więcej !!

Chętni mogą skorzystać z atrakcji fakultatywnych - atrakcje dodatkowo płatne.

CO JEMY

3 posiłki + deser w klimatyzowanej stołówce ośrodka. Pierwszy posiłek kolacja, ostatni posiłek śniadanie + suchy prowiant.

TRANSPORT

Dzień 1	wyjazd wg rozkładu jazdy, przyjazd do ośrodka około godz 18:30 , zakwaterowanie, kolacja
Dzień 2-10	wypoczynek zgodnie z opisem programu
Dzień 11	śniadanie, suchy prowiant, wykwaterowanie, wyjazd z ośrodka około godz 8:00, przejazd przez Polskę wg rozkładu jazdy

INFORMACJE TRANSPORTOWE

W tabelach rozkładu jazdy podajemy godziny odjazdów autokarów/pociągów. Na miejsce zbiórki

prosimy o przybycie 20 minut wcześniej. Prosimy na miejsce wyjazdu i powrotu przybywać punktualnie.

[-1] wyjazd/powrót dzień przed datą rozpoczęcia/zakończenia turnusu;

[+1] wyjazd/powrót dzień po dacie rozpoczęcia/zakończenia turnusu.

Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom staramy się zapewnić jak największą ilość miast wyjazdowych, w związku z czym **podróż nie zawsze odbywa się najkrótszą trasą, możliwe są przesiadki oraz na wybranych odcinkach zmiana środka transportu na zastępczy (pociąg, mikrobus, samochód osobowy)**. W związku z powyższym zastrzegamy sobie prawo do zmiany rozkładu po uprzednim powiadomieniu Klientów. Z miejscowości objętych rozkładem jazdy staramy się realizować przejazd uczestników we wszystkich terminach, jednak **zastrzegamy sobie prawo odwołania połączenia antenowego jeśli w danym turnusie nie uzbiera się minimalna liczba 6 osób na przejazd daną trasą**. W takim przypadku zostaną Państwo powiadomieni o najbliższym przystanku z którego będzie realizowany wyjazd.

CENY I TERMINY

Impreza	TERMIN	DODATKOWE INFORMACJE	ILOŚĆ MIEJSC	CENA	
WLO/FI5	08.08 - 18.08.2023		Brak miejsc - skontaktuj się z nami	2699.00zł	SPRZEDANE

FAKULTETY

Fakultety	Cena
REJS MOTORÓWKĄ RIB REJS MOTORÓWKĄ RIB - przejażdżka łodzią typu RIB, wyjątkowo szybką, zwrotną i dynamiczną a jednocześnie bardzo stabilną i bezpieczną	85.00 PLN
AQUAPARK USTKA AQUAPARK USTKA - Zapraszamy do aquaparku w hotelu Grand Lubicz***** oddalonego zaledwie 500 m od naszego Ośrodka! Czekaj na Ciebie 1 godzina szalonej zabawy w basenie sportowym 4-torowym oraz w basenie rekreacyjnym ze zjeżdżalnią, sztuczną rzeką oraz podwodnymi leżankami wodno-powietrznymi.	60.00 PLN

Fakultety	Cena
AQUAPARK TRZY FALE AQUAPARK TRZY FALE - 2 godziny zabawy w Parku Wodnym w Słupsku. Do dyspozycji basen sportowy, basen rekreacyjny z atrakcjami w tym ponad 350 metrów adrenaliny na trzech zjeżdżalniach (np. Mega zjeżdżalnia Black Hole z prędkością zjazdu 5-7 m/s czy Turbo Speed ze zjazdem 3-4 m/s) oraz zewnętrzny basen solankowy	110.00 PLN
PARK LINOWY PARK LINOWY - smak ekstremalnej przygody w Parku Linowym na Wydmie. Przyjdźcie i sprawdźcie swoje siły, powspinajcie się... nad morzem! Park linowy Na wydmie położony jest w lesie, 50 metrów od morza (zajęcia pod opieką instruktora).	70.00 PLN
AQUAPARK PANORAMA MORSKA AQUAPARK PANORAMA MORSKA - 2,5 godziny szaleństwa w Aquaparku w Jarosławcu, jednym z największych nad Bałtykiem o powierzchni ok. 1700m ² . Do dyspozycji m.in. 6 zjeżdżalni zewnętrznych, gejzery powietrzne dające efekt kąpieli wśród morskich fal, rwąca rzeka.	180.00 PLN
PAINTBALL PAINTBALL - gra zespołowa na profesjonalnym polu paintballowym, pakiet podstawowy, marker 100 kulek, zapewniamy kombinezon ochronny, maskę.	140.00 PLN

UBEZPIECZENIA

Ubezpieczenia	Cena
UNIQA KOSZTY REZYGNACJI + COVID Perspektywa pozytywnego wyniku testu na COVID-19 przed zaplanowanym wyjazdem spędza Ci sen z powiek? Już się nie musisz martwić. Produkt ten obejmuje rezygnację z wyjazdu z powodu pozytywnego wyniku testu na COVID-19 uzyskanego max 7 dni przed terminem rozpoczęcia imprezy turystycznej i przeprowadzonego przez podmiot leczniczy prowadzący działalność leczniczą (nie obejmuje tzw. testów aptecznych do samodzielnego przeprowadzenia). Koszt ubezpieczenia nie podlega zwrotowi nawet w przypadku anulacji imprezy przez organizatora.	60.00 PLN

Ubezpieczenia	Cena
UNIQA UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI I PRZERWANIA IMPREZY Jest to dodatkowe i dobrowolne ubezpieczenie podróżne, gwarantujące zwrot kosztów rezygnacji w przypadku rezygnacji lub przerwania uczestnictwa w imprezie turystycznej z przyczyn losowych niezależnych od Uczestnika. TU zwraca koszty poniesione w związku z rezygnacją m.in z następujących powodów np. nieszczęśliwy wypadek lub nagłe zachorowanie Uczestnika lub osoby bliskiej (w tym Covid-19) potwierdzone dokumentacją medyczną. Wysokość odszkodowania w przypadku rezygnacji z imprezy turystycznej uzależniona jest od daty zgłoszenia rezygnacji w biurze podróży w stosunku do dnia rozpoczęcia imprezy. Ubezpieczonemu przysługuje świadczenie w wysokości do 100% poniesionych, a nie zrefundowanych kosztów. Rezygnacja musi być nam przekazana w formie pisemnej. Koszt ubezpieczenia nie podlega zwrotowi nawet w przypadku anulacji imprezy przez organizatora. Szkodę do firmy ubezpieczeniowej należy zgłosić w ciągu 7 dni od zdarzenia. Szczegółowe informacje dostępne w OWU Kontynenty str.28	80.00 PLN

GWARANCJE

Gwarancje	Cena
GWARANCJA STAŁEJ CENY Gwarancja Stałej Ceny-nie musisz już się martwić galopującą inflacją, zmianami kursu walut (Euro/GBP), wzrostem cen paliw. Dzięki tej Gwarancji masz pewność, że cena obozu nie ulegnie zmianie i kupisz ją w kwocie, w której zarezerwowałeś obóz.	60.00 PLN
GWARANCJA ALL INCLUSIVE (GWARANCJA ZMIANY REZERWACJI+UNIQA UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI I PRZERWANIA IMPREZY+GWARANCJA STAŁEJ CENY) Miej tak wiele za tak niewiele ;) Gwarancja ta zawiera: Gwarancję Zmiany Rezerwacji, UNIQA Ubezpieczenie Kosztów Rezygnacji i Przerwania Imprezy oraz Gwarancję Stałej Ceny. Dzięki wykupieniu ich w pakiecie (w momencie podpisania umowy mogą Państwo nie martwić się galopującym EURO, cenami benzyny, chęcią zmiany terminu czy obozu na inny, jak również koniecznością rezygnacji z imprezy, ale również zaoszczędzić! W pakiecie bowiem jest zawsze taniej. Koszt ubezpieczenia nie podlega zwrotowi nawet w przypadku anulacji imprezy przez organizatora.	150.00 PLN

CENA NIE ZAWIERA

dopłat transportowych, imprez fakultatywnych, rejsu statkiem Dragon, składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny (płatna obowiązkowo +2 PLN/os.), składki na Turystyczny Fundusz Pomocowy (płatna obowiązkowo +2 PLN/os.).

CENA ZAWIERA

zakwaterowanie i wyżywienie w obiekcie, program, opiekę BUT kadry: kierownika, wychowawców, ratownika wodnego, pilota na trasie, ubezpieczenie UNIQA NNW.

INFORMACJE DODATKOWE

- Obowiązkowa kaucja zwrotna - 50 PLN. Kaucja stanowi zabezpieczenie na poczet ewentualnych szkód wyrządzonych w obiekcie lub środku transportu i zwracana jest w całości (pod warunkiem braku szkód) ostatniego dnia pobytu. Kaucja zbierana jest przez kierownika obozu po przyjeździe do ośrodka.
- Prosimy zabrać: wypełnioną kartę kwalifikacyjną, krem z filtrem UV, strój kąpielowy, klapki i czepek na basen (dotyczy atrakcji programowej), karimatę do ćwiczeń, wygodne buty sportowe, strój sportowy, dodatkowy ręcznik oraz butelkę wody na każde zajęcie.
- Program realizujemy w sali przystosowanej do zajęć fitness w O.W Włókniarz" , w klubie fitness w Ustce oraz na siłowni plenerowej.
- Informujemy że ze względów niezależnych od biura BUT istnieje możliwość zmiany osoby instruktorów na poszczególnych turnusach.
- Uwaga: Potrzebna pisemna zgoda rodziców/opiekunów na korzystanie z aktywnych zajęć programowych / fakultatywnych. Wzór oświadczenia w dokumentach.
- Proponowane min. kieszonkowe ok. 100-150 PLN + kaucja (zwrotna) + bilet wstępu ok. 40 PLN (obejmuje rejs statkiem Dragon dla chętnych osób) + imprezy fakultatywne.
- Telefony komórkowe, aparaty fotograficzne, czy inny sprzęt elektroniczny uczestnik zabiera na kolonię na wyłączną, własną odpowiedzialność. Telefonów nie zabieramy na zajęcia programowe. W trakcie trwania zajęć prosimy uczestników o niekorzystanie z telefonów.
- Planowana liczba uczestników ok. 40 osób.