

ŁEBA



- WAKACJE NA NAJPIĘKNIJSZYCH PLAŻACH W POLSCE
- DZIEŃ NA PÓŁWYSPIE HELSKIM
- WIZYTA W JASTRZEBIEJ GÓRZE I JURACIE
- "WIELKA PIASKOWNICA" CZYLI WYPRAWA NA RUCHOME WYDMY
- ŁEBSKI LABIRYNT
- ZMAGANIA W PARKU LINOWYM I NA ŚCIANCE WSPINACZKOWEJ
- PRZYGODA Z WINDSURFINGIEM
- GITAROMANIA
- BĄDŹ FIT
- NOŻNĄ ZAKRĘCENI

*Ośrodek tuż przy wydmach,
blisko centrum i atrakcji Łeby*



Terminy

I. 21.07 - 31.07.16 koszt 1295 zł/os.

II. 11.08 - 21.08.16 koszt 1255 zł/os.

Wiek uczestników : 10 – 13 lat, 14-16 lat.

Łeba – jedno z atrakcyjniejszych i najczęściej odwiedzanych miejsc na polskim wybrzeżu, położona w otulinie Słowińskiego Parku Narodowego oraz Rezerwatu Mierzei Sarbskiej, czeka tu na Was ogromna, piaszczysta plaża z bezpiecznym kąpieliskiem, ruchome wydmy, jeziora i moc atrakcji dających możliwości ciekawego spędzania czasu.

Zakwaterowanie

Ośrodek Wypoczynkowy Słowińiec położony jest 50 metrów od morza i szerokiej piaszczystej plaży. Otoczony jest kompleksem leśnym o powierzchni 4 ha. Niedaleko stąd do centrum Łeby.

Zakwaterowanie w pokojach 2,3,4 osobowych z łazienkami oraz w pokojach 5, 6 osobowych typu studio z łazienkami.

Ośrodek posiada świetlicę, salę telewizyjną, salę dyskotekową, boisko do piłki siatkowej, boisko do piłki koszykowej, plac zabaw oraz stół do gry w ping-ponga.

Wyżywienie

3 posiłki dziennie + podwieczorki + herbata i woda niegazowana dostępne przez cały dzień, śniadania i kolacje w formie bufetu, obiady serwowane, pierwszym posiłkiem będzie obiad pierwszego dnia, ostatnim śniadanie w dniu wyjazdu.



Transport

Autokar z Poznania, zbiórka o godz. 6.45 ul. Zwierzyniecka, parking przed Starym ZOO. Planowany wyjazd godz. 7.00.

Planowany powrót do Poznania w ostatnim dniu turnusu ok. godz. 18.00.

Wyjazdy z innych miast i połączenia antenowe (realizowane autobusem, busem lub PKP pod opieką konwojenta przy min. 8 osobach) w szczegółowym rozkładzie jazdy na stronie www.skipper.poznan.pl

Program wspólny dla wszystkich

WYCIECZKA NA PÓŁWYSEP HELSKI zapraszamy Was na wycieczkę na koniec Polski, w czasie której odwiedzicie Hel – rybackie miasteczko położone na krańcu 30-kilometrowego Półwyspu, gdzie przespacerujecie się ulicą Wiejską, obecnie to reprezentacyjny deptak, z zachowanymi charakterystycznymi dla Helu starymi chatami rybackimi, w których obecnie mieszczą się restauracje, kluby i wiele ciekawych sklepików. Wejdziecie na szczyt latarni morskiej, z której rozpościera się widok na cały cypel Helski – wrażenie niesamowite, zajrzycie na falochron i do portu oraz spotkacie się z przesympatycznym fokami w Helskim Fokarium, będzie okazja do podpatrzenia tych niesamowitych zwierząt podczas karmienia, na koniec pobytu w Helu odpoczynek na przepięknej plaży. Wracając odwiedzicie Juratę, gdzie udacie się na urokliwe moło oraz Jastrzębią Górę – warto tu zobaczyć jedno z najwyższych klifów polskiego wybrzeża.

POZNAJMY ŁEBĘ zobaczycie m.in. port rybacki nad Kanałem Chelstowskim, port jachtowy, gotycki kościół Św. Mikołaja, Skrzynia Czasu, Zameczek z przełomu XIX i XX w. – obecnie Hotel Neptun, XIX-wieczne domki rybackie, Aleja Prezydentów

WYPRAWA NA RUCHOME WYDMY wycieczka do wydm Słowińskiego Parku Narodowego, to największy w Europie pas ruchomych wydm, prawdziwa piaszczysta pustynia znajdująca się na wąskiej mierzei pomiędzy Morzem Bałtyckim a Jeziorem Łebsko, wejdziecie na największą wydmy czyli Łącką Górę o wysokości ponad czterdziestu metrów. A kiedy już wejdziecie widoki potrafią zwać z nóg, a poza tym, gdzie można spotkać tak wielką „piaskownicę”?

ŁEBSKI LABIRYNT wyteż umysł i sprawdź swoją orientację w terenie, znajdź serce labiryntu – niesamowita zabawa w największym, naturalnym labiryncie w Polsce, powierzchnia 5000 m², platformy widokowe i 5 baz do zdobycia po drodze do wyjścia.

Dodatkową atrakcją jest ogród gier: gry na platformach tangramy, pentomino, kółko-krzyżyk, jenga, bierki, gry skrzyniowe hoket, cymberaj, uderzenie kątowe, kręgle, wędki, ser szwajcarski - trzy wersje, koło chomika, równia pochyła, angry birds, bilard holenderski i inne nowe

ŚCIANKA WSPINACZKOWA o wys. 8 m., możecie zdobyć ściankę w 2 podejściach – od strony łatwej oraz trudnej, nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie, przed wejściem odbywa się szkolenie prowadzone przez Instruktora, który asekuruje Was będzie popularnym i bezpiecznym sposobem „na wędkę”.

PARK LINOWY zabawa w Parku Linowym to niezapomniane wrażenia, adrenalina i wysiłek na świeżym powietrzu, do pokonania proponujemy Wam przeszkody: wejście po pału, tyrolka - zjazd na bloczku po linie (3 zjazdy na trasie), pionowe liny - przejście po linie pomiędzy pionowymi linami, fałszywe belki - przejście po linie z umieszczonymi kręcącymi się belkami, pomiędzy pionowymi linami „V”, koala- przeciągnięcie się na podest po linie, wisząc na bloczku, kładka- zawieszona na linach kładka z deseczek, makarony - most linowy, most birmański, zejście po drabince linowej (możliwość zamiany na inną trasę spośród zaproponowanych w Parku), Park obsługiwany jest przez wyszkoloną grupę instruktorów i ratowników, którzy prowadzą szkolenie oraz instruktaż poprawnej asekuracji przed wejściem na trasę

ZAJĘCIA SPORTOWE siatkówka, koszykówka, piłka nożna (zapraszamy również dziewczyny), tenis stołowy

PLAŻOWANIE I KĄPIELE MORSKIE pod okiem ratownika

KONKURS RZEŻBY Z PIASKU dla najlepszej drużyny słodka nagroda

WIECZORNE OGNISKO

DYSKOTEKI w ośrodku oraz w popularnych klubach w Łebie

Programy fakultatywne



Przygoda z Windsurfingiem

Zapewniamy 5 dni (po 2 godz.) profesjonalnego szkolenia windsurfingowego dla początkujących i zaawansowanych. Szkolenie jest prowadzone nad pobliskim jeziorem Sarbsko przez Szkołę Windsurfingu. Szkoła zapewnia cały sprzęt potrzebny do szkolenia (deska, pędnik, pianka neoprenowa, kamizelka asekuracyjna). Szkolenie odbywa się w grupach od 5 do 10 osób i pozwala uczestnikom osiągnąć samodzielność na wodzie, poznać podstawowe zwroty oraz ogólne zasady bezpieczeństwa i budowy sprzętu. Szkolenie na lądzie - przygotowanie sprzętu, przenoszenie deski i pędnika, podstawowa obsługa sprzętu, stawianie pędnika ze strony zawietrznej i nawietrznej, pozycja podstawowa w półwietrze, praca żagla na wietrze. Szkolenie na wodzie bez pędnika: rozpoznanie wyporności deski – równowaga, wpadanie do wody, wejście na deskę, holowanie deski. Samoasekuracja i ratownictwo- pływanie i nurkowanie w kamizelce asekuracyjnej, nurkowanie pod deskę i pędnik, samoasekuracja podczas wpadania do wody, zachowania w sytuacjach awaryjnych i trudnych, powrót do brzegu w warunkach bezwietrznych lub z uszkodzonym pędnikiem. Technika na wodzie: stawianie pędnika (z zawietrznej i nawietrznej), pozycja podstawowa w półwietrze, sterowanie deską przy wyluzowanym pędniku, start na hals, sterowanie, żeglowanie kursami, zwroty, stop-hals. Nauczanie pływania na wodzie - start z plaży, zwrot na wiatr, zwrot z wiatrem, pływanie.

Zapewniamy transport do Sarbska na zajęcia.

KOSZT - 470 zł/os.– zajęcia organizujemy przy min. 5 osobach chętnych.

Gitaromania

Na naszym obozie nauczysz się jak zaimponować grą na gitarze, zajęcia prowadzone będą przez nauczycieli gry na gitarze ze szkół muzycznych w Poznaniu. W programie:

Dla początkujących nauka gry na gitarze od podstaw -metoda beznutowa, poznanie zapisu nutowego, pierwsze melodie, ćwiczenia w duecie z nauczycielem, akordy, różne utwory na gitarę solo i w zespole, nauka akompaniamentu, pierwsze próby improwizacji.

Kontynuacja dla zaawansowanych codzienny zestaw ćwiczeń – rozgrzewka gitarowa, poszerzenie znajomości techniki gitarowej, ćwiczenia utworów, nauka interpretacji muzyki.

Piosenki z akompaniamentem gitar.

Pierwsze kroki „na estradzie” – dla chętnych udział w koncercie na zakończenie turnusu.

Uczestnik powinien posiadać własną gitarę.

KOSZT - 100 zł/os.

Bądź Fit

Spróbujecie wykorzystać wakacje, aby zadbać o swoją formę fizyczną, kondycję i zdrowie, a przy okazji dobrze się bawić i zrelaksować.

Przygotowaliśmy dla Was bogaty zestaw zajęć, treningów i ćwiczeń, przede wszystkim zajęcia na świeżym powietrzu. Nadmorskie położenie Łeby, w otoczeniu lasów jest do tego idealnym miejscem. W programie m.in. jogging, dyscyplina sportu, która chyba jak żadna inna zrobiła w ostatnich latach zawrotną „karierę”. Jest to sport pozornie prosty, ale uprawiając go systematycznie trzeba przestrzegać wielu zasad. Najważniejsze są początki. Pamiętaj, nie od razu staniesz się maratończykiem, ale trenując systematycznie, masz na to duże szanse. Szczególnie polecamy poranny jogging brzegiem morza. Od naszych trenerów dowiesz się w jaki sposób przygotować się do biegania, co to jest bieg interwałowy i dlaczego jest on taki ważny szczególnie dla tych, którzy zaczynają przygodę z tym sportem. Dowiesz się też, jak dobrać obuwie do biegania, czy są buty uniwersalne na każdą nawierzchnię oraz jak rozpoznać pierwsze symptomy złe dobrane obuwia. Zapraszamy na zajęcia Fitness, ćwiczenia, które przygotowali dla Was trenerzy to m.in. klasyczne rozciąganie, ścieżka zdrowia z przyrządami do ćwiczeń oraz zajęcia na siłowni, która również znajduje się w plenerze. Będą też ćwiczenia aerobowe oraz elementy gimnastyki.

Nie zabraknie propozycji gier zespołowych, szczególnie polecamy siatkówkę tradycyjną, siatkówkę plażową na terenie ośrodka (do dyspozycji specjalne boisko) i oczywiście na plaży czy koszykówkę.

KOSZT - 100 zł/os.

Nożną zakręcenie

Codziennie treningi prowadzone przez instruktorów piłki nożnej:

- nauka i doskonalenia prawidłowego prowadzenia piłki, podania i przyjęcia piłki, uderzenia piłki na bramkę,
- nauka dryblingu, uników, zwodów, żonglerki,
- nauka gry w zespole,
- doskonalenie poszczególnych elementów gry,
- poznanie strategii rozgrywania meczów i ustawienia zawodników (tatyka gry),
- indywidualizacja zajęć poprzez treningi formacyjne: bramkarze, obrońcy, pomocnicy i napastnicy,
- gry kontrolne,
- zajęcia piłki nożnej w wersji plażowej,
- zapoznanie się z przepisami gry oraz podstawami sędziowania, przypomnienie zasad „fair play”,
- poznanie elementów historii piłki nożnej

Uczestnik powinien zabrać odpowiednie obuwie sportowe, koszulki, spodenki, dres i ortalion.

KOSZT - 200 zł

Świadczenia zawarte w cenie

- przejazd autokarem
- 10 noclegów
- wyżywienie
- zajęcia programowe zawarte w programie
- opieka doświadczonej kadry pedagogicznej i ratownika WOPR
- ubezpieczenie NNW do 10.000 PLN – TU SIGNAL IDUNA



Cena nie zawiera

- ew. dopłat za programy fakultatywne
- biletów wstępu na dyskoteki klubowe w Łebie
- dopłat y do wyjazdu z innego miasta
- dopłaty do ubezpieczenia obejmującego koszty rezygnacji z imprezy lub zmiany terminu w wys. 3% ceny imprezy (ubezpieczenie takie można wykupić w terminie do 3 dni od daty zawarcia umowy)

Informacje praktyczne

- należy zabrać ze sobą legitymację szkolną, strój kąpielowy, krem ochronny, nakrycie głowy, wygodne obuwie, kurtkę nieprzemakalną, mały podręczny plecak, kieszonkowe.

Biuro Podróży „SKIPPER” 61-806 Poznań ul. Św. Marcin 29/4 tel. 61 661-33-34 tel/fax. 61 851-95-93