

Olsztyn - Fit Camp z Kingą Janik

Manor Camp (Olsztyn, Polska)
10-15 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 na Mazurach.

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

[Manor Hotel](#) - obiekt nad samym brzegiem jeziora Żbik (Tyrsko) w przepięknej leśnej, spokojnej okolicy w mieście Olsztyn. Zakwaterowanie w pokojach 4- i 3-osobowych i dwupoziomowych 5-6-os. z łazienką i TV. Hotel dysponuje bogatym zapleczem sportowo - rekreacyjnym:

- strzeżone kąpielisko
- kryty basen o wymiarach 15 x 3 m, głębokość 1,5 m
- sprzęt wodny: kajaki i rowery
- rekreacja: trzy torowa kręgielnia, bilard, stoły do ping-ponga, sala fitness/siłownia, automaty zręcznościowe (dodatkowo płatne), plac zabaw
- boiska sportowe: do piłki nożnej, siatkówki plażowej
- sala dyskotekowa, sale konferencyjne, hala namiotowa

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 jeziorze pod opieką ratownika WOPR
- **spływ kajakami i relaks na rowerach wodnych** po jeziorze
- **wizyta w gospodarstwie agroturystycznym** - przejażdżka konna (wozem lub w siodle), na terenie agroturystyki (konie, żrebacki, kozy, świnki, owce, kury, kaczki, gęsi, indyki)
- spacer po olsztyńskiej Starówce

- korzystanie z atrakcji hotelowych: **basen wewnętrzny**, kręgielnia, sala bilardowa, sala do ping-ponga, boisko do piłki nożnej i siatkówki plażowej
- balonowa bitwa wodna
- zajęcia integracyjne
- gry terenowe/miejskie
- konkursy z nagrodami
- dyskoteka/karaoke/wieczór filmowy
- ognisko/grill z pieczeniem kiełbasek

Chętni mogą skorzystać z atrakcji fakultatywnych - atrakcje dodatkowo płatne.

CO JEMY

3 posiłki dziennie + podwieczerek serwowane w restauracji Hotelu. Śniadania i kolacje w formie stołu szwedzkiego. Pierwszy posiłek kolacja, ostatni posiłek śniadanie + suchy prowiant.

Ośrodek zapewnia realizację wyżywienia m.in. wegańskiego, wegetariańskiego. Realizacja tylko po wcześniejszym zgłoszeniu przed przyjazdem na kolonie (min. 7 dni).

Diety restrykcyjne ze względów medycznych np. dieta bezglutenowa - na zapytanie, prosimy o kontakt z biurem.

TRANSPORT

1 dzień	wyjazd wg rozkładu jazdy, przyjazd do ośrodka około godz. 15:30 - 16:30 , zakwaterowanie, kolacja
2 - 10 dzień	wypoczynek według programu
11 dzień	śniadanie+suchy prowiant, wykwaterowanie, wyjazd z ośrodka około godz. 9:00-10:00, przejazd przez Polskę wg rozkładu jazdy

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 zbiera 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	
MAN/FI3	17.07 - 27.07.2023	Kinga Janik	Brak miejsc - skontaktuj się z nami	2549.00zł	SPRZEDANE

FAKULTETY

Fakultety	Cena
<p>NA LINIE I NA TRAMPOLINIE</p> <p>NA LINIE i TRAMPOLINIE - dla tych co lubią wyzwania przy zachowaniu 100 % bezpieczeństwa. Dwie super aktywne atrakcje: Park Linowy z trzema zróżnicowanymi trasami do wyboru + zjazd tyrolski w cenie!. Park Trampolin 7 Jump Street - to 3 strefy: akrobatyczno-sportowa, koszykówki, zbijaka i siatkówki a w każdej z nich po min. kilkanaście trampolin, koszy, podestów + basen z poduchami powietrznymi! (konieczne skarpetki antypoślizgowe). Zajęcia pod opieką instruktora, konieczna pisemna zgoda rodziców.</p>	130.00 PLN
<p>VISIT OLSZTYN</p> <p>VISIT OLSZTYN - tylko na tej wycieczce odkryj największe atrakcje Olsztyna! Spotkanie z nauką, historią i rekreacją! Planetarium to kosmiczna podróż pod sztucznym niebem + Obserwatorium czyli teleskopowe pokazy nocnego nieba. A na deser Muzeum Nowoczesności - rewolucyjne wynalazki, przeglądarka fotografii w 3 D oraz zabytkowe samochody i motocykle z okresu PRL.</p>	110.00 PLN

Fakultety	Cena
<p>AQUASFERA</p> <p>AQUASFERA PARK WODNY - nowoczesny kompleks wodny z basenem olimpijskim, basenem rozgrzewkowym i częścią rekreacyjną. Mnóstwo atrakcji: sztuczna rzeka, leżanki, masaże podwodne, bicze wodne, kaskada wodna, wirpoole-jaccuzi i wanny z hydromasażem. A dla lubiących poszaleć dwie zakręcone prawie 120-metrowe zjeżdżalnie! 120 minut szalonej zabawy!</p>	80.00 PLN

UBEZPIECZENIA

Ubezpieczenia	Cena
<p>UNIQA KOSZTY REZYGNACJI + COVID</p> <p>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.</p>	60.00 PLN
<p>UNIQA UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI I PRZERWANIA IMPREZY</p> <p>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</p>	75.00 PLN

GWARANCJE

Gwarancje	Cena
<p>GWARANCJA STAŁEJ CENY</p> <p>Gwarancja Stałej Ceny-nie musisz już się martwić galopująca 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.</p>	60.00 PLN
<p>GWARANCJA ALL INCLUSIVE (GWARANCJA ZMIANY REZERWACJI+UNIQA UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI I PRZERWANIA IMPREZY+GWARANCJA STAŁEJ CENY)</p> <p>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.</p>	150.00 PLN

CENA NIE ZAWIERA

dopłat transportowych, imprez fakultatywnych, 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, realizację zajęć, kadre BUT: kierownika, wychowawców, ratownika wodnego, ubezpieczenie COMPENSA TU S.A "Ubezpieczeni w Podróży" NNW do 10.000 zł.

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), skarpetek antypoślizgowych (dotyczy atrakcji fakultatywnej), karimatę do ćwiczeń, wygodne buty sportowe, strój sportowy, dodatkowy ręcznik oraz butelkę wody na każde zajęcia.

- Program realizujemy na sali fitness/ siłowni w hotelu 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) + imprezy fakultatywne.
- Telefony komórkowe, aparaty fotograficzne, czy inny sprzęt elektroniczny uczestnik zabiera na kolonię na wyłączną, własną odpowiedzialność. Dzieci nie zabierają telefonów na zajęcia programowe.
- Planowana liczba uczestników ok. 40 osób.