

Ustka - Fit camp - obóz zdrowego stylu życia

OW Włókniarz (Ustka, Polska) , 10 dni
14-18 lat

Cena już od **3299.00 zł**

OPIS

Bądź zawsze w świetnej formie! Podczas obozu pokażemy Wam jak **w prosty i przyjemny sposób wykonywać urozmaicone ćwiczenia na różne grupy mięśniowe. Będzie dużo aktywności** (spacery, wyjścia do aquaparku, wycieczka rowerowa, joga na plaży, jogging, gry zespołowe czy ćwiczenia na plenerowej siłowni), a do tego **relaks w ogrodowym jacuzzi**, mnóstwo energii, pozytywnych wibracji, dobrej zabawy czyli krótko mówiąc **będziemy promować zdrowy styl życia!** Nie zabraknie oczywiście letnich atrakcji jak plażowanie i kąpiele w morzu czy po prostu wakacyjnego luzu.

Oprócz aktywności poznacie **sekrety zdrowego żywienia**. Dowiedziecie się jak żywienie wpływa na nasze ciało (sylwetkę, skórę, włosy), umysł (koncentrację i zdolność do nauki) oraz energię. **Razem rozwinie my nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną, które sprawią, że poczujesz się świetnie!**

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
- 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

ZDROWE ODŻYWIANIE

- wykłady m.in. na temat tego jak **ważne jest to co jemy i czego powinniśmy unikać** aby mieć piękną skórę, ładną sylwetkę i czuć się zdrowo, jak nasze **nawyki żywieniowe mogą wpływać na koncentrację i zdolność uczenia się**
- zrobimy witaminowe sałatki i owocowe deserki

SPACERY

- cel: codzienna prosta i łatwa dawka zdrowia i relaksu, poprawa kondycji i redukcja stresu
- ilość godzin: bez ograniczeń, codzienne wyjścia umożliwiające wykonanie **conajmniej 10 tys kroków** (tj. dystans ok. 8 km)
- miejsce: najbliższe okolice Ustki, orzechowskie klify i wydmy, wyjścia na wschód/zachód słońca
- **każdy uczestnik otrzyma komplet kijków do nordic walking**

AQUAPARK

- cel: wzmocnienie wszystkich grup mięśni, łagodzenie bólow kręgosłupa, pomoc w utrzymaniu zdrowej wagi, redukcja stresu, ale także zabawa i sposób na spędzeniu czasu z przyjaciółmi
- ilość godzin: **2 wejścia po 1 godzinie każdy**
- miejsce: [w hotelu Grand Lubicz](#)***** oddalonym zaledwie 500 m od naszego Ośrodka!

ROWER

- cel: poprawa kondycji fizycznej, wzmocnienie mięśni nóg, pleców, brzucha i pośladków, poprawa samopoczucia poprzez kontakt z naturą i poznawanie nowych miejsc, ale też ekologiczny sposób transportu
- ilość godzin: **2 wycieczki pół dniowe**

POZOSTAŁE AKTYWNOŚCI

- **poranny jogging**
- **park linowy** - pełna emocji przygoda na wysokościach, weryfikacja zwinności podczas pokonywania przeszkód pomiędzy drzewami

- **ćwiczenia aerobowe**, oparte na krokach tanecznych a także **trening wytrzymałościowo-siłowy** oraz **stretching**
- **joga na plaży**
- **korzystanie z siłowni plenerowej**
- **gry zespołowe** - piłka nożna, koszykówka, a może siatkówka, to zależy od Was, jaki sport preferujecie. Korzystać będziemy z profesjonalnych boisk na terenie OSiR Ustka

INSTRUKTOR Kinga Janik - instruktorka fitness, absolwentka ProFi Fitness School, której celem jest zarażenie Cię pozytywną energią i zachęcenie do aktywności fizycznej!

INTEGRACJA Z UCZESTNIKAMI Z INNYCH OBOZÓW czyli

CHILLOUT - SUN & FUN

- **kąpiele w morzu** pod opieką ratownika WOPR
- **relaks** i słoneczne kąpiele **na plaży** a do tego odrobina aktywności - **animacje** przygotowane i **prowadzone przez BUT Kadre**
- **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**
- **holi** - indyjskie święto radości i festiwal koloru - niezapomniana walka na kolorowe proszki **HIT LATA**
- **speed dating** - zabawna gra integracyjna w formie krótkich rozmów, dzięki której uczestnicy będą mogli szybko i lepiej się poznać oraz nawiązać nowe przyjaźnie
- **turniej Chłopaki vs Dziewczyny** - seria zabawnych konkurencji sportowych i umysłowych, gdzie chłopcy i dziewczyny rywalizują o tytuł najlepszej drużyny
- **obozowy jarmark różnorodności** - każdy uczestnik będzie mógł zaprezentować swoją firmę w gronie innych obozowych przedsiębiorców
- **gra terenowa**
- **balonowa bitwa wodna**
- wieczór filmowy
- **karaoke challenge**
- **ognisko/grill z pieczeniem kiełbasek**

STREFA CHILLOUT, SPA & PARTY **HIT LATA**

- **strefa relaksu, odpoczynku i aktywności w towarzystwie światełek nadających klimat**
- **SPA w ogrodowym jacuzzi**
- **hamaki, pufy piłki, leżaki, koce piknikowe i stoliki "na wyspie "** dla chcących poleniuchować
- **garden games m.in.** mega jenga, mega twister, dixit, power of tower - gra integracyjna, speed-ball i inne
- **Hawaiian Party Night** - przenieś się na egzotyczne Hawaje! Zabawa w rytmach tropikalnej muzyki. Ubierz się w najbardziej kolorowe stroje i dołącz do wieczoru pełnego tańca, radości i hawajskiej atmosfery!
- **White and Black Night** - wybierz biały lub czarny strój i dołącz do wyjątkowego wieczoru pełnego

klasy i stylu. Ta noc to będzie połączenie kontrastów – elegancji i luzu, światła i cienia przy dźwiękach nowoczesnej muzyki

- **różnorodne wieczory tematyczne, przygotowane wspólnie z BUT Kadra**, wypełnione Waszą ulubioną muzyką, grami i integracją, które zapewnią niezapomnianą zabawę!

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 17:00 , zakwaterowanie, powitanie obozowiczów, przedstawienie programu i wycieczek fakultatywnych, kolacja, walk around czyli runda po Ustce/przywitanie z morzem
Dzień 2-9	wypoczynek zgodnie z opisem programu
Dzień 10	śniadanie, suchy prowiant, wykwaterowanie, wyjazd z ośrodka około godz 10:00 , przejazd przez Polskę wg rozkładu jazdy

INFORMACJE TRANSPORTOWE

Transport do/z obozu odbywa się pod opieką wykwalifikowanych wychowawców/konwojentów. Kierownik obozu oczekuje na uczestników obozu bezpośrednio w obiekcie docelowym.

Dzieci mające dojazd własny prosimy o przyjazd o godzinie wskazanej w tabeli jako czas przyjazdu do ośrodka. Wcześniej nie zapewniamy opieki.

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/KS3	19.07 - 28.07.2025		Więcej niż 10	3299.00zł	DOSTĘPNE

FAKULTETY

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	140.00 PLN
REJS MOTORÓWKĄ RIB REJS MOTORÓWKĄ RIB - przejażdżka łodzią typu RIB, wyjątkowo szybką, zwrotną i dynamiczną a jednocześnie bardzo stabilną i bezpieczną	100.00 PLN
PAINTBALL PAINTBALL - gra zespołowa na profesjonalnym polu paintballowym. Zapewniamy pakiet podstawowy - marker 100 kulek, kombinezon ochronny, maskę.	150.00 PLN

UBEZPIECZENIA

Ubezpieczenia	Cena
---------------	------

<p>COMPENSA UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI</p> <p>Jest to dodatkowe i dobrowolne ubezpieczenie podrózne, gwarantujące zwrot kosztów rezygnacji w przypadku rezygnacji z imprezy 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 Compensa Bezpieczni w Podróży</p>	<p>98.00 PLN</p>
---	----------------------

GWARANCJE

Gwarancje	Cena
<p>GWARANCJA ZMIANY REZERWACJI</p> <p>Jeżeli nie jesteś pewien czy zarezerwujesz dobre miejsce i termin wyjazdu to Gwarancja Zmiany Rezerwacji jest stworzona właśnie dla Ciebie. Dzięki niej do 10 dni przed rozpoczęciem obozu możesz zmienić wszystko! Datę obozu a nawet miejsce wyjazdu. Sam o tym decydujesz bez żadnych dodatkowych kosztów. Jeżeli rezerwując wyjazd korzystałeś ze zniżki, zachowujesz ją przy każdej zmianie. Przy wymianie na droższy wyjazd/termin dopłacasz tylko różnicę wynikająca z wyliczenia ceny. Natomiast jeżeli wyjazd/termin jest tańszy, zwracamy różnicę. Gwarancję tą możesz wykupić tylko w momencie podpisywania umowy.</p>	<p>30.00 PLN</p>
<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>	<p>60.00 PLN</p>

Gwarancje	Cena
<p>GWARANCJA ALL INCLUSIVE (GWARANCJA ZMIANY REZERWACJI+COMPENSA UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI+GWARANCJA STAŁEJ CENY)</p> <p>Miej tak wiele za tak niewiele ;) Gwarancja ta zawiera: Gwarancję Zmiany Rezerwacji, Compensa Ubezpieczenie Kosztów Rezygnacji oraz Gwarancję Stałej Ceny. Dzięki wykupieniu ich w pakiecie (w możliwość wykupienia aż do połowy czerwca niezależnie do daty rezerwacji) 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>	<p>150.00 PLN</p>

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, realizację zajęć, kadrę 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 programowych), matę do zajęć z jogi, wygodny strój sportowy i buty do biegania.
- 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.
- Informujemy, że ze względów niezależnych od biura BUT, istnieje możliwość zmiany instruktora.
- Atrakcje fakultatywne realizowane są, gdy zgłosi się co najmniej 12 chętnych osób.
- 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.