

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 różnaitości** - 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	IŁOŚĆ 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>UNIQA UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI I PRZERWANIA IMPREZY</p> <p>Jest to dodatkowe i dobrowolne ubezpieczenie podróże, 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>	<p>99.00 PLN</p>
---	----------------------

GWARANCJE

Gwarancje	Cena
<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>	<p>150.00 PLN</p>
<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>

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>	<p>60.00 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, kadre BUT: kierownika, wychowawców, ratownika wodnego, ubezpieczenie UNIQA 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.