

Ośrodek Wypoczynkowy „CARBO”

ul. Dąbkowska 8, 76-156 Dąbki

położony w Dąbkach - spokojnej, nadmorskiej miejscowości rozciągającej się pomiędzy Jeziorem Bukowo, a wybrzeżem Bałtyku; ogródzony i oświetlony teren ośrodka graniczy bezpośrednio z obszarami leśnymi Mierzei Bukowskiej i jest oddalony zaledwie o ok. 100 m od nadmorskiej plaży i ok. 50 m od brzegu Jeziora Bukowo. Ośrodek składa się z 2 pawilonów hotelowych, 3 kondygnacyjnych oraz budynku głównego, w którym mieści się jadalnia, sala dyskotekowa, słoneczny taras, sala telewizyjna - taneczna, bilard i tenis stołowy. Uczestnicy zakwaterowani będą w pokojach 2- osobowych i typu studio 2+2 osobowych z łazienkami (umywalka, natrysk, WC) i balkonami. Ponadto do dyspozycji obozowiczów: boisko do siatkówki, koszykówki i piłki nożnej, plac zabaw, plenerowa siłownia, miejsca na ogniska, a w budynkach hotelowych - 8 sałek telewizyjnych i do tenisa stołowego.



Świadczenia:

zakwaterowanie: 10 noclegów (turnus VI - 8 noclegów), **wyżywienie:** 4 x dziennie (od kolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu + suchy prowiant na drogę powrotną) - śniadania i kolacje w formie bufetu, opieka pedagogiczna, instruktorska i medyczna, realizacja programu, nagrody i pamiątki, dojazdy lokalne, ubezpieczenie NNW (10.000 zł) Signal Iduna SA. **Kadra:** ratownicy wodni, instruktorzy: tańca, windsurfingu, survivalu, pierwszej pomocy, paintballa, fitness i strzelectwa sportowego.

Turnusy:

I • 28.06-08.07.2021 IV • 31.07-10.08.2021
II • 09.07-19.07.2021 V • 11.08-21.08.2021
III • 20.07-30.07.2021 VI • 22.08-30.08.2021

Obozy i wiek uczestników:

„Misja Specjalna”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 22
„Zakrecone Wakacje”	8 -12 lat i 12 -16 lat	str. 23
„W Rytmie Wakacji”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 24
„Be Fit”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 25
„Aqua Przygoda”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 26
„Przygoda z Deską i Żaglem”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 27
„W Kraju Kwitnącej Wiśni”	12 -15 lat i 15 -18 lat	str. 28
„Wakacyjny Relaks”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 29



Wymagany ekwipunek:

mały plecak, śpiwór (dotyczy obozu „Misja Specjalna”), karimat, ciepły sweter lub polar, dres sportowy, kurtka przeciwdeszczowa, buty turystyczne, latarka z zapasem baterii, letnie nakrycie głowy, szczyrony (dotyczy obozu „Misja Specjalna”), okulary słoneczne, krem ochronny z filtrem UV, strój kąpielowy; **mile widziane:** odzież moro, instrumenty muzyczne, aparaty fotograficzne.

Uwagi:

- **Ceny** na stronie z opisem każdego obozu; **promocje** - str. 3.
- **Oplaty za transport**, rozkład jazdy i lista przystanków - str. 47.
- **Ze względu na warunki atmosferyczne i stan psychofizyczny większości uczestników program może ulec zmianie.**
- Zajęcia odbywać się będą z zastosowaniem niezbędnych elementów zapewniających bezpieczeństwo (ubrania piankowe, kaski, kamizelki asekuracyjne, maski ochronne, mundury, rękawice).
- **Możliwość dokupienia dodatkowych zajęć (opłata na miejscu): wodny walec zorbingowy - 10 zł; trampolina wodna - 10 zł; paintball - 30zł/100 kul; banan wodny - 20 zł.**
- Jeżeli **dziecko przyjmuje leki**, prosimy o zaopatrzenie uczestnika w te leki i kartkę z informacją o ich dawkowaniu. Uczestnik po przyjeździe ma obowiązek przekazać leki z informacją kierownikowi.
- **Możliwość specjalnych diet** jedynie po wcześniejszym zgłoszeniu (21 dni przed obozem) i po uzyskaniu zgody organizatora (płatne dodatkowo).
- Od każdego uczestnika pierwszego dnia pobytu pobierzemy **kaucję w wysokości 30 zł** na pokrycie ewentualnych strat spowodowanych przez niego w sprzęcie lub w wyposażeniu ośrodka. Jeśli takich strat nie będzie - kaucję w całości oddamy w dniu wyjazdu.
- Każdy uczestnik otrzyma na własność **bidon na wodę**.
- **Podział na grupy wiekowe** będzie realizowany przy **minimum 10 osobach** w danym przedziale wiekowym.
- **W turnusie VI** zajęcia odbędą się w zakresie dostosowanym do **mniejszej** ilości dni obozu.
- **Przyjazd indywidualny w dniu rozpoczęcia od godziny 18:00, a wyjazd w dniu zakończenia do godziny 8:00.**



www.aktywne-obozy.pl

www.aktywne-obozy.pl

Program:

zajęcia taneczne: odbywać się będą codziennie i będą dostosowane do poziomu grupy; trening obejmie różne style tańca, aby każdy mógł je poznać i pogłębić swoje umiejętności w tych, które go najbardziej interesują; prace wspólnie z instruktorem przygotuje choreografię dostosowaną do jej poziomu i umiejętności.

Dancehall: styl tańca wywodzący się z lat 60. XX wieku z Jamajki. Swoją nazwę wziął od miejsca - wielkiej hali, na której Jamajczycy spotykali się, by wspólnie potańczyć. Kroki taneczne opierają się na odzwierciedlaniu codziennych czynności takich jak np. mycie okien czy zamiatanie podłogi. Efekt wizualny dancehall wzbudza zachwyt i przyprawia obserwatorów o dreszcze. Taniec jest bardzo szybki i żywy, a doskonała muzyka takich wykonawców, jak Sean Paul czy Bennie Man oznacza tylko jedno - niesamowicie dobrą zabawę.



Hip hop: to jedna z dziedzin artystycznych kultury hip hopu, która stale rozwija się i cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Czerpie on inspirację ruchowe, zarówno z ulicy, jak i klasycznych elementów tańca stwarzając w ten sposób nieograniczone możliwości taneczne oraz nowatorskie rozwiązania choreograficzne. Nauka hip hopu pod okiem profesjonalnych tancerzy stwarza uczestnikom obozu możliwość indywidualnego rozwoju w tańcu, wyrażenia siebie za pomocą tańca, wyzwolenia masy pozytywnej energii.

New age: jest europejskim odpowiednikiem amerykańskiego La Style. Jest stylem typowo widowiskowym i salonowym. W odróżnieniu od New style'u, w którym największą rolę odgrywa zabawa, ma na celu stworzenie „show”, które obejrzy większa publiczność.

Gimnastyka ogólnorozwojowa: poprawiająca i zwiększająca sprawność fizyczną i koordynację ruchową uczestników (z wykorzystaniem mat, piłek gimnastycznych i innych przyrządów).

Zajęcia na TURNBOARDACH: doskonalące technikę, balans i równowagę podczas kręcenia piruetów.

zajęcia sprawnościowe: triline (chodzenie i akrobatyczne ewolucje na taśmiej), wykonywanie zadań w 3 osobowych „Spodniach Clowna”, wyścigi na szczudłach, nartach wieloosobowych i w workach, walki wręcz w „Strojach Sumo”, zabawy w „Mega Dart”.

Cena podstawowa		Promocje 3 Pory Roku		
Turnus I - V	Turnus VI	ZIMOWA	WIOSENSNA	LETNIA
		01.01 - 14.02	22.02 - 04.04	12.04 - 23.05
2.099 zł	X	1.949 zł	1.999 zł	2.049 zł
X	1.899 zł	1.749 zł	1.799 zł	1.849 zł

- Promocje 3 Pory Roku - ilość miejsc ograniczona (decyduje kolejność zgłoszeń).
- Promocje 3 Pory Roku - łączą się z promocjami ze str. 3.



Ponadto:

- dodatkowe zajęcia taneczne zgodnie z oczekiwaniami zgłaszanymi przez uczestników obozu.
- stretching i relaksacja wieczorna.
- możliwość indywidualnych konsultacji z instruktorem zgodnie z zainteresowaniem daną techniką.
- **projektowanie:** własnej koszulki tanecznej.
- obóz zakończy przedstawienie taneczne przygotowane przez uczestników pod okiem instruktora.

I pomoc: rozpoznawanie sytuacji zagrożenia życia, ocena obrażeń poszkodowanego, wzywanie pomocy, zabezpieczenie miejsca wypadku, tamowanie krwotoków i opatrywanie ran, transport rannego.

zajęcia wodne: zabawy i wyścigi w walcu i na bananie wodnym, skoki na wodnej trampolinie, „Mokra Siatkówka” oraz kąpiele.

wycieczki rowerowe: szlakami leśnymi tej części polskiego wybrzeża.

sport i rekreacja: „wieczór filmowy”, turniej gier planszowych; **holi day** - obrzucanie się bezpiecznymi, kolorowymi proszkami, tańce integracyjne z uczestnikami innych obozów; **ogniska:** z pieczeniem kiełbasy.

Wskazane jest zabranie spodni i bluz dresowych, bawełnianych koszulek, obuwia sportowego typu adidas lub trampki oraz ochraniaczy na kolana.

