

TATRY - SAMOOBRONA

czas trwania: 11 dni

wiek: 11 - 17 lat

zakwaterowanie: ośrodek wypoczynkowy

transport: autokar, dojazd własny

Obóz robiony przez pasjonatów dla pasjonatów. Stawiamy przede wszystkim na Twoje bezpieczeństwo oraz umiejętność reagowania w sytuacji zagrożenia. Zadbamy, nie tylko o Twoje przygotowanie fizyczne, ale również mentalne. Podczas pobytu w Poroninie zanurzysz się w świecie sztuk walki, a także spotkasz osoby z innymi zainteresowaniami. Wspólnie weźmiecie udział m.in. w: wycieczkach, olimpiadzie obozowej, uroczystej gali kończącej obóz. Przewidziana jest również relacja live z obozu.

PROGRAM

ZAJĘCIA TEMATYCZNE – SAMOOBRONA

Zapraszamy na profil samoobrony, który oprócz nauki zadawania ciosów czy chwytów, przeprowadzi Cię przez zajęcia stretchingu, ABT, zajęcia na spostrzegawczość, postawy w sytuacji zagrożenia, ale również wskaże przepisy prawa dotyczące granicy obrony koniecznej. Pod czujnym okiem trenera, na co dzień zawodnika MMA, pozbędziesz się kompleksów, dowiesz jak **obezwładnić napastnika** oraz zaczniesz przewidywać stany zagrożenia. Chcemy by każdy uczestnik po powrocie do domu czuł się silniejszy i sprawniejszy nie tylko fizycznie, ale i mentalnie. Uwaga: w trakcie trwania kursu przeprowadzona zostanie pogadanka na temat zagrożeń w cyberprzestrzeni.

STAWIAMY NA AKTYWNY WYPOCZYNEK

Codziennie aktywności są istotnym elementem naszych obozów w Poroninie. Przez cały pobyt będziemy sprawdzać się w różnorodnych **konkurencjach olimpiady obozowej**, począwszy od zajęć sportowych po quizy i zabawy rozwijające wiedzę ogólną. Ogromna przestrzeń zielona wokół ośrodka sprzyja aktywnościom, takim jak, np. **archery tag** (bezpieczne łucznictwo, strzały z piankowym gortem). Wieczory zawsze spędzamy na wspólnej integracji: śpiewając światowe hity podczas **karaoke**, tańcząc belgijską na **dyskotekach**, **piekąc kielbaski w grillowej wiacie** czy zagryzając pizzę podczas **wieczoru filmowego**. W piękny, upalny dzień skorzystamy również z **basenu** znajdującego się na terenie ośrodka (1 wejście na pobyt). W programie nie mogło zabraknąć oczywiście wizyty w "zimowej stolicy Polski". W **Zakopanem** przejdziemy się najstojniejszym deptakiem na Krupówkach, przybijemy piątkę ze słynnym Białym Misiem oraz będziemy podziwiać panoramę Giewontu. Miłośnicy skoków narciarskich będą mogli zrobić sobie zdjęcie u podnóża największej skoczni w Polsce (Wielka Krokiew). Tatry to idealne miejsce do pieszych wędrówek, dlatego też podążymy **górkim szlakiem** w poszukiwaniu przygód. Malownicze widoki, czyste powietrze i góralska gościnność, są to nieocenione atuty pobytu w górach.

Zajęcia wspólne dla wszystkich, m.in.:

- wycieczka w góry
- wycieczka do Zakopanego
- Archery Tag (łucznictwo)

Fakultatywnie: wycieczka do parku wodnego Tatralandia (płatne na miejscu)



TURNUSY I CENY

Zaliczka: 600 PLN

OPT-13	turnus 1	24.06-04.07.2023	2590 PLN
OPT-13	turnus 2	05.07-15.07.2023	2590 PLN
OPT-13	turnus 3	27.07-06.08.2023	2590 PLN

W przypadku braku minimalnej liczby osób wynoszącej 35, impreza może zostać przez organizatora odwołana bez ponoszenia dodatkowych kosztów z tytułu odszkodowania lub zadośćuczynienia. Organizator powiadamia o tym fakcie nie później niż 20 dni przed datą wyjazdu.

ŚWIADCZENIA ZAWARTE W CENIE

- zakwaterowanie: 10 noclegów w Ośrodku Limba w Poroninie
- wyżywienie: 3 posiłki dziennie (świadczenia zaczynają się kolacją pierwszego dnia a kończą się pakowanym lunchem ostatniego dnia)
- grill z kielbaskami pod wiatą
- wejście na basen na terenie Ośrodka (1h/pobyt)
- opieka kadry pedagogicznej: kierownika i wychowawców – instruktorów
- ubezpieczenie UNIQA (NNW)
- obowiązkowe składki na TFG (Turystyczny Fundusz Gwarancyjny) i TFP (Turystyczny Fundusz Pomocowy)
- pamiątka z obozu

DODATKOWE OPŁATY

- **140-320 PLN** - transport autokarem, busem lub środkami transportu publicznego (patrz: rozkład jazdy)

FAKULTATYWNIE

- **170 PLN** – wycieczka do parku wodnego Tatralandia – wyjazd realizowany przy zgłoszeniu się minimum 20 osób (płatne na miejscu)
- **20 PLN** – każde dodatkowe wejście na basen
- **100 PLN** – ubezpieczenie KR (UWAGA: ubezpieczenie to nie podlega zwrotowi nawet w wypadku odwołania imprezy przez organizatora.)
- **80 PLN** – pakiet kwarantanna

ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

Ośrodek Wypoczynkowy LIMBA położony jest w spokojnej okolicy u podnóża gór w Poroninie (w okolicy **Zakopanego**). Wokół ośrodka na naszych obozowiczów czeka ogromna przestrzeń zielona, na której m.in. odbywają się liczne aktywności sportowe. Luźna zabudowa, malownicza panorama Tatr rozpościerająca się z okien oraz czyste, górskie powietrze sprawiają, że jest to idealne miejsce do wypoczynku. Na terenie ośrodka znajdują się: nowoczesny, kryty basen z jacuzzi, kilka sal tanecznych i konferencyjnych, sala telewizyjna, a także strefa relaksu: bilard, tenis stołowy, piłkarzyki i inne gry zespołowe. Dodatkowo możemy spędzić wspólnie czas w klimatycznym szatasie, wiacie grillowej bądź na placu zabaw.

Pokoje: 3-6 osobowe z pełnym węzłem sanitarnym, telewizorem i dostępem do internetu bezprzewodowego.

Wyżywienie na terenie ośrodka: śniadanie, obiad z deserem, kolacja.

ABC OLIMPIADY OBOZOWEJ

Olimpiada obozowa łączy wszystkich obozowiczów! Nie ma czasu na nudę i spędzanie czasu przed ekranem smartfona. Nie ważny jest profil obozu, płeć, wiek... wszyscy zgodnie biorą udział we wspólnych konkurencjach, świetnie się przy tym bawiąc.

- 10-osobowe drużyny pod okiem swojego kapitana tworzą własną nazwę, flagę, hymn, a nawet taniec ludowy.
- Konkurencje odbywają się codziennie pomiędzy zajęciami tematycznymi, a w ich skład wchodzi wiele quizów tematycznych, m.in. Jaka to melodia?, Jeden z dziesięciu, Kto to jest? oraz masa aktywności sportowych (siatkówka, piłka nożna, ping pong, biegi, sztafety, bilard) i wiele, wiele innych.
- Olimpiadę wieńczy uroczysta gala, podczas której wyłonione zostaną trzy pierwsze drużyny z najlepszymi wynikami.

Nutka zdrowej rywalizacji, ogrom zabawy i wielkie emocje, te słowa najlepiej oddają charakter ATAS-owej olimpiady!

RAMOWY PROGRAM DNIA

(dla dni bez wycieczek)

Dzień rozpoczynamy od porannej zbiórki przed ośrodkiem, gdzie witamy się i sprawdzamy obecność, by kolejno wspólnie udać się na śniadania. Warto w tym miejscu wspomnieć, że **jedzenie w ośrodku Limba jest wyjątkowo urozmaicone i smaczne** - tutaj nawet największy niejadek znajdzie coś pysznego dla siebie. Po śniadaniu zazwyczaj młodzież dzieli się na grupy i udaje się na **zajęcia tematyczne**. To właśnie w tym czasie nasi obozowicze mogą rozwijać swoje zainteresowania i hobby zgodnie z wybranym profilem. Poza zajęciami, młodzież ma także czas na zabawę i wspólną **integrację** z pozostałymi uczestnikami obozu. Obiad i odpoczynek zaplanowany jest po godz. 13:00, tak aby zebrać siły na kolejną część dnia. Następnie, po południu odbywają się kolejne zajęcia tematyczne oraz gry na świeżym powietrzu, połączone z konkurencjami do **olimpiady obozowej**. Zwieńczeniem dnia jest smaczna kolacja oraz dodatkowa porcja zabaw integracyjnych, quizów, zawodów i aktywności, podczas których obozowicze zbierają punkty dla swojej drużyny. Młodzież poznaje wyniki i rezultaty swoich starań kolejnego dnia rano, kiedy to cała przygoda zaczyna się od początku.

WAŻNE INFORMACJE

- możliwa dieta specjalna: wegetariańska, wegańska, bezlaktozowa i bezglutenowa – **bez dopłat**
- bagaż – 1 główny o wadze nieprzekraczającej 20 kg i sumie wymiarów nie większej niż 180 cm + bagaż podręczny o wadze do 5 kg.
- odbiór młodzieży do lat 18 przez rodziców lub osoby upoważnione.

TRANSPORT

Dojazd własny: prosimy o przybycie do Ośrodka Limba na godzinę 17:00 pierwszego dnia obozu/kolonii i odbiór najpóźniej do godziny 10:00 rano w dniu wyjazdu.

Dojazd autokarem: pod opieką kadry (szczegółowy rozkład i ceny poniżej).

Uwaga: Zbiórka 30 min. przed planowaną godziną odjazdu.

Miejsce zbiórki	godzina odjazdu	orientacyjna godzina powrotu	dopłata
WYJAZDY REALIZOWANE WE WSZYSTKICH TURNUSACH			
WARSZAWA Dworzec Zachodni PKS, st. 11	07:00	19:00	280 PLN
ŁÓDŹ Dworzec Północny, ul. Smugowa 26	09:00	17:00	260 PLN
KATOWICE <u>wyjazd</u> : McDonalds, ul. Górnośląska 40A (w kierunku na Kraków) <u>powrót</u> : McDonalds, ul. Górnośląska 55 róg ul. Ofiar Katynia (w kierunku na Wrocław)	12:00	13:30	180 PLN
KRAKÓW Parking przed Stadionem Wistę, ul. Reymonta 22	13:30	12:30	140 PLN
WYJAZDY REALIZOWANE W TURNUSACH 05-15.07.2023, 27.07-06.08.2023 (transport: bus lub PKP, pod opieką konwojenta)			
POZNAŃ Dworzec Autobusowy przy CH Avenida ul. S. Matyi 2	06:00	20:30	320 PLN
WROCŁAW Parking wzdłuż ul. Ślęskiej (róg ul. Kamiennej przy Wzgórzu Andersa)	09:00	17:30	300 PLN

Uwaga: Korzystając z przejazdu grupowego ATAS, obowiązuje pełna opłata za transport, nawet w przypadku dojazdu własnego lub odbioru dziecka w jedną stronę (dotyczy np. wyjazdu z grupą, a powrotu własnego).

Uwaga: Możliwość powrotu jedynie do tego samego miasta, w którym wsiadał uczestnik obozu.