

OBÓZ
**PŁYWACKO
NARCIARSKI**

USTRZYKI DOLNE
13 - 19 lutego 2023

OFERTA DLA DOROSŁYCH

- 7 DNI TRENINGOWYCH
- CODZIENNY, 1,5-GODZINNY TRENING W WODZIE
 - TRENINGI NA HALI SPORTOWEJ
- JEDNOSTKI PŁYWACKIE SKUPIONE NA TECHNICIE EKONOMICZNEGO KRAULA ORAZ KSZTAŁTOWANIU CECH MOTORYCZNYCH
- INDYWIDUALNA WIDEOANALIZA TECHNIKI PŁYWANIA, OMÓWIENIE I KOREKCJA BŁĘDÓW
- TRENING SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWY NA LĄDZIE
 - STRETCHING UKIERUNKOWANY NA PŁYWANIE
- 2 SESJE SAUNOWANIA I MORSOWANIA
 - OGNISKO, WIECZÓR INTEGRACYJNY

OFERTA DLA DZIECI

- NAUKA I DOSKONALENIE JAZDY NA NARTACH Z INSTRUKTOREM
- NAUKA I DOSKONALENIE PŁYWANIA Z INSTRUKTOREM
- GRY I ZABAWY NA HALI SPORTOWEJ
- JAZDA NA ŁYŻWACH
- GRY EDUKACYJNE
- WARSZTATY ARTYSTYCZNO-PLASTYCZNE
- OGNISKO
- KARAOKE, TALENT SHOW

PRZYKŁADOWY PLAN DNIA

DZIECI

DOROŚLI

7:30/8:30

ŚNIADANIE

9:00 - 10:30

ZAJĘCIA NA BASENIE GR I (1H)

TRENING PŁYWACKI GR A

10:30 - 12:00

ZAJĘCIA NA BASENIE GR II (1 H)

TRENING PŁYWACKI GR B

CZAS WOLNY

14:00 - 18:00

**JAZDA NA NARTACH
Z INSTRUKTOREM**

16:30 - 17:30

**TRENING OBWODOWY
NA HALI SPORTOWEJ**

19:00

OBIADOKOLACJA

20:30 - 21:30

WARSZATATY PLASTYCZNE

**ANALIZA INDYWIDUALNYCH NAGRAŃ
TECHNIKI PŁYWANIA**

PRZYKŁADOWY PLAN DNIA

DZIECI

DOROŚLI

7:30/8:30

ŚNIADANIE

9:00 - 14:00

**JAZDA NA NARTACH
Z INSTRUKTOREM**

9:30 - 11:00 TRENING PŁYWACKI GR B

11:00 - 12:30 TRENING PŁYWACKI GR A

CZAS WOLNY

16:30 - 17:30

**GRY I ZABAWY
NA HALI SPORTOWEJ**

**TRENING CORE STABILITY + STRETCHING
NA HALI SPORTOWEJ**

19:00

OBIADOKOLACJA

20:30 - 21:30

RODZINNE KARAOKE

BAZA NARCIARSKA

GROMADZYŃ

TRASY: 750, 800 I 900 M
Z WYCIĄGIEM
ORCZYKOWYM

MAŁY KRÓL

TRASY DLA
POCZĄTKUJĄCYCH
Z WYCIĄGIEM
ORCZYKOWYM

LAWORTA

TRASY DO 1250 M
Z KOLEJKĄ
KRZESEŁKOWĄ

BAZA PŁYWACKA

ZESPÓŁ BESENÓW "DELFIN" W USTRZYKACH DOLNYCH



ZAKWATEROWANIE

GOŚCINIEC "POD MAŁYM KRÓLEM"



ZAKWATEROWANIE

"NOCLEGI SEBASTIAN"



**AKADEMIA
PŁYWANIA**
SEBASTIANA KARASIA

ZAKWATEROWANIE

"U PALUCHA"



CENA OBEJMUJE

- ZAKWATEROWANIE - 13-19.02.23
- WYŻYWIENIE HB- ŚNIADANIE, OBIADOKOLACJA,
PRZEKĄSKA NA CIEPŁO
 - ATRAKCJE
 - UBEZPIECZENIE NNW
- OPIEKĘ INSTRUKTORA NARCIARSTWA I PŁYWANIA
PODCZAS ZAJĘĆ
 - PAKIET STARTOWY

POWYŻSZA CENA NIE ZAWIERA:

- TRANSPORTU
- WYPOŻYCZENIA SPRZĘTU NARCIARSKIEGO
- KARNETU NA STOK

PRZY ZAPISIE 1-2 OSÓB
1949 ZŁ/OS

PRZY ZAPISIE 3-4 OSÓB
1899 ZŁ/OS

OSOBA TOW.
1249 ZŁ/OS

WARUNKI ZAPISÓW

1

W celu dokonania rezerwacji napisz do nas maila na adres:

Kontakt@karas-swimmingteam.pl

Podaj w jego treści imiona i nazwiska uczestników oraz dane kontaktowe.

2

W odpowiedzi otrzymasz potwierdzenie zgłoszenia oraz kartę uczestnika.

Wypełnioną kartę należy zeskanować i odesłać do nas mailowo.

3

Gwarancją rezerwacji miejsca jest wpłacenie zaliczki w terminie 3 dni od zgłoszenia w kwocie 999 zł za osobę na wskazane konto. Drugą ratę należy uiścić do 03.02.2023r.

**UWAGA! ILOŚĆ MIEJSC JEST OGRANICZONA
- DECYDUJE KOLEJNOŚĆ WPŁAT.**