

**Uczniowski Klub Sportowy Meduza i firma SHOCKSPORT proponują**  
**NARCIARSKO-SNOWBOARDOWO-PLYWACKI**  
**Obóz w Zakopane**

Cena: 1550 zł

Data 14.01 – 26.01.2012

Grupy wiekowe 6 - 16 lat

**Zakwaterowanie**

**OŚRODEK** [www.palace.tatrynet.pl](http://www.palace.tatrynet.pl), [www.palace.wzakopanem.pl](http://www.palace.wzakopanem.pl)

posiada - salę kominkową, salę sportów walki, salę gimnastyczną, siłownię sportową, salę wielofunkcyjną, ciężarownię (3 pomosty), salę kursokonferencyjno-bankietową, świetlicę, ping-pong, disco, odnowę biologiczną, zestaw treningowy na powietrzu

W pobliżu: Obiekty sportowo-rekreacyjne COS: 10 min, Szlaki górskie: 10 min. Krupówki: 10 min, Basen cieplicowy Antałówka Aquapark: 5 min

**Programy rekreacyjno - sportowy**

**PROGRAM SZKOLENIA NARCIARSKO - SNOWBOARDOWEGO**

Szkolenie narciarsko-snowboardowe, odbywa się na wszystkich poziomach zaawansowania, od zupełnie podstawowego do szkolenia sportowego. Szkolenie obejmuje naukę i doskonalenie techniki jazdy z wideo rejestracją i zdjęciami, analiza jazdy na projektorze.

Szkolenie odbywa się w formie zajęć do południa lub po południu w grupach do 12 osób. Przydział do grup szkoleniowych odbywa się po sprawdzeniu umiejętności.

Zajęcia szkoleniowe odbywać się będą na stokach:

Kolej linowo-terenowa Gubałówka, Kolej krzeselkowa Butorowy Wierch, Kompleks narciarski Nosal, Kompleks narciarski Polana Szymoszkowa, Kompleks narciarski Harenda, Witów ski, Białka Tatrzańska - Kotelnica Białczańska, Bukowina Tatrzańska stacja narciarska na Rusińskim Wierchu "Rusinski"

---

**PROGRAM REKREACYJNO - SPORTOWY**

PLYWANIE - nauka i doskonalenie technik pływackich dla początkujących i zaawansowanych, szkolenie sportowe. Zajęcia będą realizowane na basenie w [www.zakopane.cos.pl](http://www.zakopane.cos.pl), codziennie. Program szkoleniowy zatwierdzony przez Polski Związek Pływacki - dostosowany do wieku, sprawności psychofizycznej i posiadanych umiejętności.

AQUAPARK ZAKOPANE – jednorazowe zajęcia rekreacyjne [www.aquapark.zakopane.pl](http://www.aquapark.zakopane.pl),

AQUA AEROBIK – nowoczesna forma zajęć fitness w wodzie, prowadzone w brodziku COS.

GRY TERENOWE – gry strategiczne sprawnościowo – szybkościowo – siłowe. Rodzaj rozgrywki między drużynami, prowadzonej na określonym terenie i na określonych zasadach.

FITNESS – ćwiczenia gimnastyczne kształtujące postawę, wykonywane przy muzyce, dla chętnych zajęcia na siłowni.

GRY I ZABAWY RUCHOWE – piłka koszykowa, nożna, ręczna, unihokej, wyścigi, zabawy na macie gimnastycznej- zajęcia realizowane na salach gim. dostępnych w ośrodku.

SIŁOWNIA – ćwiczenia aerobowe, kształtujące mm i poprawiające wydolność, zalecane dla danej grupy wiekowej.

SURVIVAL – trzeba umieć przetrwać w każdych warunkach, to ćwiczenia umiejętności przydatnych w różnych sytuacjach.

---

**PROGRAM TURYSTYCZNY**

Wjazd - koleją linową na Kasprowy Wierch - (fakultatywnie ,grupa zaawansowana narciarsko - snowboardowa, wyjazd szkoleniowy)

Spacer – Dolina Kościeliska w Zakopanem ~ 0,4 km ,Antałówka w Zakopanem ~ 0,4 km, Dolina Chochołowska w Zakopanem ~ 0,4 km, Krupówki w Zakopanem ~ 0,4 km, Wielka i Średnia Krokiew ~ 0,7 km, Nosal w Zakopanem ~ 1,1 km, Gubałówka w Zakopanem ~ 2,3 km

---

### **PROGRAM KULTURALNY**

Dyskoteki, ognisko z kielbaskami, gry i konkursy, turnieje, warsztaty artystyczno – plastyczne, kulig (jak będzie śnieg)

Nagrody - dyplomy, medale dla każdego uczestnika

### **Dodatkowe informacje**

#### **WYŻYWIENIE:**

trzy posiłki dziennie w stołówce ośrodka + deser. Pierwszy posiłek: kolacja w dniu przyjazdu. Ostatni: śniadanie w dniu wyjazdu + prowiant na drogę powrotną.

#### **TRANSPORT:**

autokar turystyczny - Warszawa – Zakopane i z powrotem

#### **CENA OBEJMUJE:**

zakwaterowanie, wyżywienie, transport, ubezpieczenie NNW, doświadczoną kadrę pedagogiczną, trenerską, opiekę medyczną 24h, program rekreacyjno – sportowy.

#### **CENA NIE OBEJMUJE:**

Karnety płatne we własnym zakresie, prosimy o zabezpieczenie kwoty na karnety: ok. 300 - 400 zł. Na miejscu istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu narciarskiego 20-30zł/dobę (obowiązkowo kask na zajęcia)