

CHORWACJA – DRVENIK

z basenem



HOTEL HERCEG **/**

CHORWACJA rozpościera się od końca wschodnich krańców Alp aż po wybrzeże Morza Adriatyckiego tworząc bajeczny krajobraz: olbrzymich gór, tajemniczych wysp, ukrytych zatok z ciepłym czystym morzem i zabytkowymi pięknymi miasteczkami. Niepowtarzalny klimat sprawia iż jest to idealne miejsce do wypoczynku i czyni z Chorwacji jeden z najpiękniejszych turystycznie krajów Europy.

DRVENIK to znaczy Dalmacja, czyli gorący wypoczynek, niekończące się plaże, klimat południa i tysiące okazji spędzania wolnego czasu w kawiarenkach, pubach i restauracjach! Riwiera Makarska, na której leży Drvenik, to modny europejski region z kryształicznie czystym morzem, zagajnikami figowymi, migdałowymi i piniowymi. Uroku dodają jej majestatyczne góry Biokovo, opadające wprost do lazurowego morza.

ZAKWATEROWANIE: kompleks hotelowy HERCEG **/** – to ośrodek wypoczynkowy dla młodzieży. W skład kompleksu wchodzi trzy hotele położone 200 metrów od morza. Zakwaterowanie w pokojach 2-5 osobowych, w większości z balkonami lub dostępem do tarasu i widokiem na morze! Do Waszej dyspozycji jest boisko sportowe do piłki nożnej oraz koszykówki, stoły do tenisa stołowego, sala dyskotekowa.

WYŻYWIENIE: 3 posiłki dziennie: śniadanie, dwudaniowy lunch, kolacja z deserem (do posiłków podawana jest woda, pozostałe napoje dodatkowo płatne). Suchy prowiant na drogę powrotną.

RAMOWY PROGRAM IMPREZY:

Dzień 1: Wyjazd z Polski wg rozkładu jazdy. Przejazd przez Czechy, Austrię, Słowenię.

Dzień 2: Przyjazd do Chorwacji, przyjazd do hotelu w godzinach rannych, złożenie bagaży, przywitanie z morzem. Zakwaterowanie od godz. 14.00. Pierwszym posiłkiem jest lunch.

Dzień 3-10: Realizacja programu obozu: program „Wodna Przygoda”, gry zespołowe, wycieczki piesze po okolicy, dyskoteki, korzystanie z basenu, zabawy integracyjne, animacje; możliwość skorzystania z wycieczek fakultatywnych (dodatkowo płatne).

Dzień 11: Śniadanie, wykwaterowanie z pokoi. Odebranie suchego prowiantu na drogę powrotną. Wyjazd w drogę powrotną. Zwiedzanie TROGIRU (miasta

wpisanego na listę światowego dziedzictwa UNESCO). Przejazd tranzytowy przez Słowenię, Austrię, Czechy / Słowację.

Dzień 12: Przyjazd na miejsce zbiórki do Katowic w godzinach południowych.

DODATKOWO PŁATNE:

OBOWIĄZKOWA kaucja zwrotna w wysokości 15 € pobierana w autokarze na poczet ewentualnych szkód wyrządzonych przez uczestnika obozu w obiekcie (kaucja zwracana jest w dniu wyjazdu po sprawdzeniu pokoi); **OBOWIĄZKOWA** opłata klimatyczna i administracyjna - 15 €/ os. (opłata pobierana w trakcie przejazdu).

Program obozu „WODNA PRZYGODA”:

- Rozgrzewka na sucho** - rozgrzewka może mieć różny charakter, a także składać się z różnych zestawów ćwiczeń. Instruktorzy przed każdym wejściem do wody prowadzić będą przyjemne ćwiczenia dostosowane do wieku i możliwości uczestników. Style pływakie i zawody pływackie - nauka i doskonalenie pływania różnymi stylami (w zależności od poziomu zaawansowania): grzbietowy, kraul, klasyczny i motylkowy. W programie również zawody pływackie i nagrody dla najlepszych!
- Gry i zabawy w wodzie** - oprócz treningu pływania nie zabraknie też dobrej zabawy: piłka wodna, water polo, zdobywanie tratwy, aquaerobic i inne gry wodne – to wszystko, co pomoże nam w doskonaleniu zdolności motorycznych przy okazji dobrej zabawy.
- Nauka nurkowania swobodnego - snorkelingu** - podstawy teorii nurkowania, nauka nurkowania w sprzęcie ABC (maska, fajka, płetwy), wydychanie maski oraz nauka zakładania sprzętu pod wodą, podwodny tor przeszkód, komunikowanie się pod wodą.
- Elementy ratownictwa wodnego** - sposoby utrzymywania się na powierzchni wody i pozycje w przypadku skurczu mięśni. Podstawy i sposoby holowania w wodzie, wykonywanie skoków ratunkowych i innych sposobów bezpiecznego wejścia do wody. Pierwsza pomoc niezbędna w ratownictwie wodnym. Symulowane akcje ratunkowe z wykorzystaniem podręcznego sprzętu.
- Zajęcia kondycyjne - pływanie**, jak każda dyscyplina sportu, wymaga odpowiedniego przygotowania kondycyjnego, dlatego uczestnicy poznają

LP	TERMINY	Ilość noclegów	Cena za os. w PLN
1	25.06 – 06.07	10	2 090
2	04.07 – 15.07	10	2 090
3	13.07 – 24.07	10	2 090
4	22.07 – 02.08	10	2 090
5	31.07 – 11.08	10	2 090

CENA OBEJMUJE

przejazd komfortowym autokarem, 9 noclegów w kompleksie HERCEG ** / *** pokojach 2 - 5 osobowych z łazienkami, 3 posiłki dziennie (śniadanie, lunch, kolacja), suchy prowiant na drogę powrotną, realizację programu „Wodna Przygoda”, realizację programu: gry zespołowe, wycieczki piesze po okolicy, dyskoteki, korzystanie z basenu, animacje, wycieczki fakultatywne, opiekę wychowawców, pilota, rezydenta, ubezpieczenie KL i NNW, w drodze powrotnej wycieczka do TROGIRU (miejsce wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO).

CENA NIE OBEJMUJE

obowiązkowej składki na TFG – 10 zł/ os., (było wcześniej w CENA OBEJMUJE), obowiązkowej składki na TFP – 10 zł/ os., obowiązkowej kaucji zwrotnej w wysokości 15 €, obowiązkowej opłaty klimatycznej – 15 €/ os., obowiązkowej opłaty za przewodnika w trakcie zwiedzania Trogiru w drodze powrotnej - 5 €/ os., wycieczek fakultatywnych, biletów wstępu do dyskotek (ok. 8 – 10 €/ os./ wstęp), dopłat do połączeń antenowych (rozkład jazdy wg tabelki).

UWAGI

Należy zabrać paszport lub dowód osobisty, nakrycie głowy, krem do opalania z filtrem UV, krem/maść na oparzenia słoneczne, ręczniki do opalania na plażę. Warto zabrać własną maskę, fajkę i płetwy. Sugerowane kieszonkowe ok.100 € (bez wycieczek fakultatywnych).

zasady poprawnej rozgrzewki, treningu wydolnościowego, stretchingu (ćwiczeń rozciągających) oraz podstawy stosowania odnowy biologicznej. Dla chętnych również zajęcia z crossfitu i stretchingu.

UWAGA! Warto zabrać własne: maskę, fajkę i płetwy!