

Paweł Stacho

FRAJDA[®]

LATO 2017



Obozy dla dzieci i młodzieży
Wczasy rodzinne

BIURO PODRÓŻY FRAJDA

Spis treści

Słowo wstępu	3
Promocje, rabaty, rezerwacje	4
Ważne informacje o obozach	5
BORY Tucholskie / Pieczyska / O.W. POLONEZ - opis ośrodka	6
Obozy dla każdego małego i dużego:	
Obóz sportów wodnych.....	7
Obóz piłkarski.....	8
Obóz windsurfingowy.....	9
Obóz tenisowo-windsurfingowy.....	10
Obóz żeglarski.....	11
Obóz survivalowy.....	12
Obóz dla diabetyków i dzieci z dietą bezglutenową NOWOŚĆ !!!	13
Wczasy rodzinne NOWOŚĆ !!!	14
Obozy dla grup zorganizowanych:	
Obóz rekreacyjny.....	15
Obóz strzelecki	16
Obóz sportów walki	17
Frajdowy Obóz Talentów.....	18
Obóz konny	19
Akademia gier i zabaw dla najmłodszych	20
Akademia tańca, mody i urody	21
Obóz kajakowo-rowerowy	22
Obóz artystyczno-plenerowy.....	23
ZAGRANICA / Oferty wypoczynku zagranicznego / Wczasy NOWOŚĆ !!!.....	24
Kadra pedagogiczno-instruktorska	25
Wykaz sprzętu.....	26
Harmonogram obozów	27
Wycieczki szkolne	28
Co mamy i co robimy	29



SŁOWO WSTĘPU

Szanowni Państwo!!!

Dziękujemy za wybór Biura Podróży FRAJDA i zaufanie, jakim Państwo nas obdarzacie. Jako doświadczeni eksperci i długoletni organizatorzy wypoczynku dla dzieci i młodzieży, już po raz 18-ty zapraszamy do zaplanowania letnich wakacji z FRAJDĄ. Nasze propozycje na sezon Lato 2017 to wypoczynek w Borach Tucholskich. Każdy znajdzie coś dla siebie i swoich pociech oraz rodziny czy przyjaciół.

Ze względu na różnicowane preferencje naszych młodych klientów, w tym roku przygotowaliśmy: • obóz sportów wodnych • piłkarski • windsurfingowy • tenisowo-windsurfingowy • żeglarski • survivalowy z elementami strzelectwa • **obóz dla diabetyków i dzieci z dietą bezglutenową.**

W naszej ofercie na sezon wakacyjny Lato 2017 mamy do zaoferowania również obozy dla grup zorganizowanych (min. 15 osób w danej kategorii wiekowej 7-9 lat, 10-12 lat oraz 13-16 lat): • obóz rekreacyjny • strzelecki • sportów walki • Frajdowy obóz talentów • konny • akademia gier i zabaw dla najmłodszych • akademia tańca, mody i urody • obóz kajakowo-rowerowy • obóz artystyczno-plenerowy.

Zapraszamy również rodziny do wspólnego wypoczynku i skorzystania z oferty Biura Podróży FRAJDA, jakim są wczasy rodzinne z elementami żeglarstwa, tenisa ziemnego, survivalu, windsurfingu oraz wypoczynku za granicą (**nowość**).

JAK WYPOCZYWAĆ - TO TYLKO Z FRAJDĄ !!!

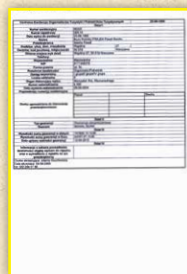
ZAPRASZAMY !!!



Ubezpieczenie OC
Organizatora Turystyki
SIGNAL IDUNA
Polisa nr M 2004432



Zaświadczenie o wpisie
do Rejestru Organizatorów
i Pośredników Turystyki



Centralny Rejestr
Zezwoleń



Korzystamy tylko z autokarów wysokiej klasy turystycznej, wyposażonych w klimatyzację, DVD, barek, Wi-Fi, WC, nośnik prądu 220 V, kanał satelitarny w przypadku imprez grupy VIP itp.

PROMOCJE, RABATY, REZERWACJE

Rabat **50zł dla stałych klientów** - pobyt na trzech obozach z FRAJDA pod rząd: **ZIMA 2016 - LATO 2016 - ZIMA 2017**

Rabat **50zł dla rodzeństwa** - 50zł dla każdego dziecka

Rabat **FIRST MINUTE 100zł przy dokonaniu pełnej wpłaty** oraz dostarczeniu wypełnionej Umowy - Zgłoszenia do 15.04.2017 r.

Rabat **FIRST MINUTE 50zł przy dokonaniu pełnej wpłaty** oraz dostarczeniu wypełnionej Umowy - Zgłoszenia do 30.04.2017 r.

ZABIERZ PACZKĘ NA WAKACJE - dzieci, które zachęcą swoich przyjaciół - nowe osoby na wyjazd z FRAJDA w sezonie LATO 2017 otrzymają od nas rabat w wysokości:

- za 2 osoby - 5% wartości obózu,
- za 4 osoby - 10% wartości obózu,
- za 6 osób - 20% wartości obózu,
- za 8 osób - 30% wartości obózu,

a oprócz tego dodatkowo rozlosujemy główną nagrodę - rower górski !!!

PAKIET RODZINNY - wyjeźdź z Biurem Podróży FRAJDA na wczasy, a otrzymasz specjalny rabat na obóz dla dziecka !!!

- wartość imprezy poniżej 1500zł - 50zł rabatu na obóz
- wartość imprezy: 1501zł - 5000zł - 10% rabatu na obóz
- wartość imprezy: 5001zł - 8000zł - 20% rabatu na obóz

POLSKA LUB ZAGRANICA

INFORMUJEMY, IŻ SKORZYSTAĆ MOŻNA TYLKO Z JEDNEGO PRZYSŁUGUJĄCEGO RABATU.

1. Zgłoszenie telefoniczne:

tel./fax: 22 621-81-82

tel. kom.: 600-55-15-15, 787-77-31-31

2. Zgłoszenie e-mailowe (należy podać imię i nazwisko dziecka, datę urodzenia, rodzaj, termin i miejsce obozu, tel. kontaktowy i e-mail do Rodziców): **e-mail: frajda@frajda-sport.com.pl**

3. Wypełnienie formularza na stronie internetowej www.frajda-sport.com.pl.

Podstawą rezerwacji jest wpłata zaliczki w terminie 3 dni od daty dokonania rezerwacji oraz przesłanie w terminie 14 dni drogą pocztową szczegółowo wypełnionej, przez prawnych Opiekunów, pielęgniarkę i lekarza Umowy - Zgłoszenia (wymagany oryginał). Pozostałą kwotę należy wpłacić do 12.06.2017 r. Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej na wypadek choroby dziecka lub zdarzenia losowego (płatne w dniu wpłaty zaliczki - 5% wartości imprezy).

POLEGAMY !!!

Klub Rekreacyjno - Sportowy FRAJDA

Paweł Stacho

Mamy przyjemność poinformować, że z dniem 01.09.2017 roku rozpoczyna swoją działalność Klub Rekreacyjno - Sportowy FRAJDA. Otwarcie Klubu spowodowane jest licznymi telefonami i sugestiami z Państwa strony oraz młodych i najmłodszych uczestników naszych obozów by móc kontynuować zajęcia sportowe również w czasie roku szkolnego. W Klubie Frajda odbywać się będą następujące zajęcia:

- **Piłkarska Akademia FRAJDA - PAF** dla chłopców urodzonych w 2007 / 2008 / 2009 / 2010 / 2011 / 2012 r. Zajęcia prowadzić będzie trener piłki nożnej Paweł Stacho. Honorowy patronat objęła Reprezentacja Polski Orłów Górskiego pod kierownictwem Pana Lesława Ćmikiewicza i Pana Ryszarda Milewskiego.

Zajęcia odbywać się będą trzy razy w tygodniu pod okiem wykwalifikowanej kadry trenerskiej. Zapisy ruszają już od 01 czerwca 2017 r. Szczegóły dotyczące zajęć uzyskają Państwo w siedzibie Biura Podróży FRAJDA oraz na stronie internetowej Biura (**1 czerwca 2017 r.**)



WAŻNE INFORMACJE O OBOZACH



OBOZY BIURA PODRÓŻY FRAJDA mają charakter sportowo - rekreacyjny. Program obozów został tak ułożony, aby zapewnić dzieciom odpowiednią dawkę wysiłku fizycznego, dostosowanego do możliwości, sprawności fizycznej i wieku.

ZAJĘCIA PROGRAMOWE: umożliwiają dzieciom aktywny wypoczynek, ale mają także charakter edukacyjny. Oprócz zajęć praktycznych, organizowane są również zajęcia teoretyczne w formie wykładów i pogadek (w zależności od wieku dzieci) m.in.: z żeglarstwa, windsurfingu, kajakarstwa, przepisów ruchu drogowego czy pierwszej pomocy przedmedycznej.

GRUPY OBOZOWE: Podział na grupy obozowe dokonywany jest pod względem wieku (szkoła podstawowa: klasa 1-3, 4-6 i gimnazjum) lub posiadanych umiejętności (dotyczy obozów profilowanych). Grupy obozowe liczą 12 - 15 uczestników. Dla najmłodszych, w trosce o profesjonalną opiekę zapewniamy dwóch instruktorów - wychowawców na grupę !!!

KADRA: Nad bezpieczeństwem dzieci czuwać będzie starannie dobrana i wysoko kwalifikowana kadra instruktorsko - pedagogiczna. Trzon kadry stanowią absolwenci AWF z wykształceniem pedagogicznym oraz osoby posiadające uprawnienia do prowadzenia zajęć sportowo - rekreacyjnych oraz zajęć profilowanych.

OPIEKA MEDYCZNA: Przez cały dzień i noc na terenie obozu do dyspozycji dzieci pozostaje pielęgniarka dyplomowana. Dzieci, którym lekarz zalecił przyjmowanie leków (np. alergicy), powinny być wyposażone w tenże lek (z dokładnym opisem dawkowania).

Podpisany lek jeszcze przed odjazdem autokaru należy przekazać pielęgniarce.

ODPOCZYNEK: Bardzo dużą uwagę zwracamy na odpoczynek po zajęciach programowych. W ciągu dnia dzieci odpoczywają podczas ciszy poobiedniej (1,5h), natomiast cisza nocna trwa od godz. 22⁰⁰ do 8⁰⁰. Odpoczynek poobiedni i cisza nocna w wymienionych wyżej godzinach obowiązują wszystkich uczestników obozu, niezależnie od wieku.

WYŻYWIENIE: Trzy posiłki dziennie + deser zapewniają restauracje i stołówki ośrodków. Każde z dzieci może nałożyć sobie taką porcję, na jaką ma ochotę. Oczywiście, niejadków mamy na oku i dbamy o to, żeby zawsze byli najedzeni !!!

ZAKWATEROWANIE: Korzystamy tylko ze sprawdzonych obiektów hotelowych, zapewniających komfortowe warunki pobytu. Wszystkie pokoje lub domki posiadają pełen węzeł sanitarny.

Dodatkowo, dzieci do 9 roku życia kwaterowane są tuż obok wychowawców !!!

TRANSPORT: ze względu na bezpieczeństwo podczas podróży współpracujemy tylko z przewoźnikami, którzy oferują autokary spełniające wymagania zawarte w przepisach przewozu osób i zasadach ruchu drogowego.

URZĄD KONTROLUJĄCY: Od początku działalności Biura każdy obóz zgłaszany był do Kuratorium Oświaty jako organu nadzorującego, a także do Sanepidu. Tak będzie też i w tym roku. Z satysfakcją informujemy, że nigdy nie było żadnych zastrzeżeń, co do ich przebiegu. Wręcz przeciwnie, niejednokrotnie spotykaliśmy się z uznaniem za rzetelność w przygotowaniu obozów i z pochwałą za wspaniałą atmosferę na nich panującą!

CENA: Koszt obozu zawiera wszystkie opłaty związane z transportem, zakwaterowaniem, wyżywieniem, opieką kadry instruktorsko - pedagogicznej oraz medycznej, ubezpieczeniem NNW (10.000 zł) i programem.



Uczestnicy nie ponoszą już żadnych dodatkowych kosztów obozu !!!

ZEBRANIE PRZEDOBOZOWE: W celu omówienia szczegółów wyjazdu oraz poznania odpowiedzi na najbardziej nurtujące pytania, na początku czerwca zaprosimy Państwa na zebranie przedobozowe - informacje na stronie internetowej www.frajda-sport.com.pl

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !!!



OŚRODEK WPOCZYNKOWY POLONEZ

opis ośrodka

Na skraju malowniczej miejscowości Pieczyska, tuż nad przepięknym Zalewem Koronowskim w otoczeniu prastarych kompleksów leśnych każdy znajdzie coś dla siebie. Czyste powietrze, bliskość przyrody i wspaniała, piaszczysta plaża stwarzają warunki do niezapomnianego wypoczynku, rekreacji i rozrywki. Zapraszamy do ośrodka Ośrodka Rekreacyjno-Wypoczynkowego POLONEZ.

Obozy dla każdego małego i dużego:

Obóz sportów wodnych.....	7
Obóz piłkarski	8
Obóz windsurfingowy	9
Obóz tenisowo-windsurfingowy	10
Obóz żeglarski	11
Obóz survivalowy	12
Obóz dla diabetyków i dzieci z dietą bezglutenową NOWOŚĆ !!! ..	13
Wczasy rodzinne NOWOŚĆ !!!	14

Obozy dla grup zorganizowanych:

Obóz rekreacyjny	15
Obóz strzelecki	16
Obóz sportów walki.....	17
Frajdowy Obóz Talentów	18
Obóz konny	19
Akademia gier i zabaw dla najmłodszych.....	20
Akademia tańca, mody i urody	21
Obóz kajakowo-rowerowy.....	22
Obóz artystyczno-plenerowy	23

ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

Ośrodek Wypoczynkowy „POLONEZ” położony w wyjątkowo malowniczym i atrakcyjnym miejscu, w Pieczyskach nad Zalewem Koronowskim, oddalonym zaledwie 30 km od Bydgoszczy. Idealne miejsce dla osób szukających aktywnych form wypoczynku jak i ludzi, którzy cenią spokój. Bogate kompleksy leśne otaczające wody są rajem dla grzybiarzy, a liczne szlaki turystyczne zachęcają do uprawiania turystyki pieszej i rowerowej. Zalew Koronowski to przede wszystkim centrum żeglarsstwa, w sezonie letnim organizowane są tu liczne regaty oraz rejsy. Uczestnicy obozów zakwaterowani będą w pokojach 3-4-5-osobowych, z łazienkami oraz pełnym węzłem sanitarnym. Ponadto w pokoje wyposażone są w: TV, radio, telefon oraz internet Wi-Fi.

Na terenie obiektu znajdują się: stołówka, restauracja, kawiarnia, sauna, siłownia, bilard, stoły do ping-ponga, piłkarzyki stołowe, dartsy, sale: sportowo-rekreacyjne, dyskotekowe, konferencyjne i kinowe oraz własna plaża, port wraz ze sprzętem wodnym - żaglówki, kajaki, rowery wodne, łodzie wiosłowe. Na terenie Ośrodka Wypoczynkowego Polonez znajdują się również obiekty rekreacyjne m.in.: park linowy, boiska do: piłki nożnej, siatkowej, badmintonu, stanowiska lucznicze, tor przeszkód. Obiekt jest ogrodzony i całodobowo strzeżony i monitorowany.

Wyżywienie zapewnia restauracja Ośrodka, serwująca tradycyjne dania kuchni polskiej. Śniadania i kolacje w formie stołu szwedzkiego, obiady podawane na półmiskach. Zaspokoimy gustu nawet najbardziej wybrednych smakoszy, przy okazji zapewniając fachową obsługę i rodzinną atmosferę.

WAŻNE INFORMACJE

Kadra: nad bezpieczeństwem dzieci czuwać będzie starannie dobrana i wysoko kwalifikowana kadra instruktorско-pedagogiczna: absolwenci AWF z wykształceniem pedagogicznym oraz osoby posiadające uprawnienia do prowadzenia zajęć sportowo - rekreacyjnych i profilowanych.

Warunki rezerwacji: wstępnej rezerwacji należy dokonać telefonicznie lub drogą internetową. Podstawą rezerwacji jest wpłata zaliczki w wysokości 800 zł w terminie 3 dni od daty dokonania rezerwacji oraz szczegółowe wypełnienie Umowy - Zgłoszenia i złożenie oryginału umowy w siedzibie biura w terminie 14 dni. Pozostałą kwotę należy wpłacić do: 12.06.2017 r.

Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej

na wypadek choroby dziecka lub losowego zdarzenia,

płatne w dniu wpłaty zaliczki

POLEGAMY !!!

(5% wartości imprezy = zwrot 100% niewykorzystanych świadczeń).

Cena zawiera: noclegi, wyżywienie, ubezpieczenie NNW transport, opiekę kadry instruktorско - pedagogicznej, opiekę medyczną oraz program obozu.

Ognisko dla Rodziców: odbędzie się w Ośrodku Wypoczynkowym Polonez nad Zalewem Koronowskim:

Turnus: 1.) 01.07.2017 r. 2.) 15.07.2017 r. 3.) 29.07.2017 r. 4.) 12.08.2017 r.

Organizator nie zapewnia noclegu rodzicom!!!

www.owpolonez.pl

obejrzyj ośrodek!!!



O.W. POLONEZ

obóz sportów wodnych

wiek 7-16 lat

polecany dla początkujących

14 dni

Wszystkich wielbicieli aktywnie i ciekawie spędzanego czasu zapraszamy do Borów Tucholskich. Pod okiem ratowników i instruktorów poprawimy techniki pływackie. Swoje umiejętności sprawdzimy podczas zajęć z żeglarstwa, windsurfingu czy kajakarstwa. Pogramy w tenisa, postrzelamy z łuku, rozegramy turnieje w piłkę siatkową, koszykową i nożną, a przy ognisku i pieczonej kiełbasce pośpiewamy FRAJDOWE piosenki.

PROGRAM OBOZU:

- Żeglarstwo - podstawy i nauka żeglowania:
 - Zajęcia teoretyczne: budowa jachtu, takielunek, wiatry, węzły
 - Zajęcia praktyczne: rejsy Omegami i Orionami pod okiem doświadczonych sterników (wachtę 4 - 5 osobowe)
- Dla odważnych - żeglowanie łódkami typu Optimist - niesamowita FR AJDA i niezapomniane przeżycie - i Ty zostan żeglarzem !!!
- Windsurfing - nauka żeglowania (zwroty, manewrowanie), zajęcia odbywać się będą z instruktorem w grupach 7 osobowych (wszystkim dzieciom zapewnimy pianki windsurfingowe i kapoki)
- Kajakarstwo - nauka i doskonalenie wiosłowania, wykonywanie manewrów, niezapomniany całonocny mini spływ kajakowy
- Pływanie - nauka i doskonalenie pływania, podstawy ratownictwa wodnego: udzielanie pierwszej pomocy, podstawy bezpieczeństwa kąpieli, zajęcia z ratownikiem WOPR - **możliwość uzyskania karty pływackiej**
- Tenis ziemny - nauka i doskonalenie w stopniu podstawowym, gry singlowe
- Sporty walki - umiejętność zachowania się w trudnych sytuacjach
- Pierwsza pomoc przedmedyczna - mini kurs udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach **NOWOŚĆ !!!**
- Łucznictwo - nauka wyznaczania celu i obchodzenia się ze sprzętem, mini turniej strzelecki o „Strzałę Robin Hooda”
- Aerobic - ćwiczenia przy muzyce kształtujące prawidłową postawę i sylwetkę
- Gry i zabawy - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, mini golf, tenis stołowy, bilard i wiele innych
- Wycieczka autokarowa całonocna
- Inne atrakcje - przejażdżka quadem, skuterem wodnym, przejażdżka w kole za motorówką, triathlon, wycieczki piesze, dyskoteki, karaoke, cymbaeraj, pikarzyki stołowe, dartsy, ognisko z kiełbaskami
- **Ognisko dla Rodziców ***
- Nagrody - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem !!!

OW POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

POLECAMY !!!

Ubezpieczenie NNW.

Opieka medyczna 24 h.

Transport: autokar klasy LUX.

Obóz odbędzie się przy minimalnej liczbie uczestników 10 osób w danej kategorii wiekowej (szkoła podstawowa: klasy 1-3, 4-6 i gimnazjum).

Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej (str. 6).

*** Ognisko dla Rodziców: 01.07; 05.07; 29.07; 12.08.2017 r.**

Zebranie przedobozowe dla rodziców: informacje na stronie internetowej

www.frajda-sport.com.pl



TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1790 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!

wiek 7-10 lat

Pod patronatem reprezentacji
Polski Orłów Górskiego
od 1 września 2017 r. rusza szkoła
piłkarska FRAJDY dla chłopców urodzonych
w 2007 r. i młodszych.
Zapisy od 1 czerwca 2017 r.

14 dni

O.W. POLONEZ

obóz piłkarski



Wszystkich piłkarzy urodzonych w 2007 r. i młodszych zapraszamy do wzięcia udziału w obozie piłkarskim. Pod okiem najlepszych instruktorów i trenerów, niczym mistrzowie świata, poprawimy swoją technikę i taktykę gry. Popracujemy nad kondycją i grą zespołową, a także nauczymy się trików znanych tylko zawodowcom.

PROGRAM OBOZU:

PIŁKA NOŻNA:

- Przygotowanie ogólnorozwojowe
- Przygotowanie kondycyjne
- Nauka i doskonalenie techniki
- Nauka i doskonalenie taktyki
- Zajęcia teoretyczne z zakresu przepisów gry w piłkę nożną
- Mecze kontrolne
- Mecz „Mistrzów Piłkarskich”
- Doskonalenie poznanych elementów poprzez gry i zabawy
- Umiejętność doboru właściwego sprzętu piłkarskiego (piłka, buty, ochraniacze)

POLEGAMY !!!!

- Wdrożenie do systematycznego uprawiania piłki nożnej
- Kształtowanie charakteru w dążeniu do osiągnięcia wyniku
- Zasady fair play
- Analiza zapisu wideo

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

- **Pływanie** - zajęcia w wodzie i kąpiele pod okiem ratownika WOPR
- **Aerobik** - ćwiczenia wykonywane w rytm muzyki kształtujące prawidłową postawę, wytrzymałość, skoczność, gibkość i siłę
- **Pierwsza pomoc przedmedyczna** - mini kurs pierwszej pomocy, zasady postępowania w nagłych przypadkach, będąc uczestnikiem wypadków i nie tylko **NOWOŚĆ !!!**
- **Gry i zabawy** - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, tenis stołowy i ziemny, bilard, mini golf, łucznicтво i wiele innych
- **Wycieczka autokarowa całonocna**
- **Inne atrakcje** - przejażdżka w kole za motorówką, skuterem wodnym, quadem, triathlon, rejs żaglówką, kajakarstwo, wycieczki piesze, dyskoteki, karaokę, ognisko z kielbaskami
- **Ognisko dla Rodziców ***
- **Nagrody** - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem !!!

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

Ubezpieczenie NNW.

Opieka medyczna 24 h.

Transport: autokar klasy LUX.

Obóz odbędzie się przy minimalnej liczbie uczestników 10 osób w danej kategorii wiekowej (szkoła podstawowa: klasy 1-3).

Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej (str. 6).

* **Ognisko dla Rodziców: 01.07; 15.07; 29.07; 12.08.2017r.**

Zebranie przedobozowe dla rodziców: informacje na stronie internetowej

www.frajda-sport.com.pl



TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1690 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!



FRAJDOWY CAMP WINDSURFINGOWY

O.W. POLONEZ

obóz windsurfingowy

14 dni

wiek 7-18 lat

Jesteście gotowi na windsurfingowe szaleństwo??? Jeśli tak, to dobrze trafiłście. Już teraz zapraszamy do spróbowania swoich sił na desce z żaglem, do walki z siłami natury, aby wykorzystać je do FRAJDOWEGO szaleństwa na obozie windsurfingowym. Deska, żagiel i wiatr połączone w jedną całość to coś, co kręci wszystkich. A teraz czekamy na Was, byśmy wspólnie mogli sprostać temu wyzwaniu.



ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (3-4 godziny dziennie):

I. OSWOJENIE ZE SPRZĘTEM I ŚRODOWISKIEM:

- Z pędnikiem na lądzie: stawianie pędnika, pozycja podstawowa w półwietrze, praca żagla na wietrze
- Na desce bez pędnika, na wodzie: rozpoznanie wyporności deski i akceptacji równowagi, wpadanie do wody, wejście na deskę, holowanie deski
- Na desce z pędnikiem: stawianie pędnika, pozycja podstawowa w półwietrze
- Samoasekuracja i samoratownictwo: pływanie i nurkowanie w kamizelce asekuracyjnej, nurkowanie pod deskę i pędnik, samoasekuracja podczas wpadania do wody, zachowanie w sytuacjach awaryjnych i trudnych

II. POZIOM PODSTAWOWY (SIŁA WIATRU DO 3 B):

- Sterowanie deską przy wyluzowanym pędniku
- Start z półwiatru
- Sterowanie - ostrzenie, odpadanie
- Żeglowanie kursami - półwiatr, bajdewind, baksztag, fordewind
- Zwrot na wiatr i z wiatrem - uproszczone

III. POZIOM ŚREDNI

(SIŁA WIATRU DO 4B WŁĄCZNIE):

- Start z różnych kursów
- Elementy przyspieszające żeglowanie
- Żeglowanie w ślizgu na halsie
- Zwrot z wiatrem i na wiatr, stop - hals

IV. POZIOM ZAAWANSOWANY

(SIŁA WIATRU 5 B I WIĘCEJ):

- Start z wody
- Zwrot z wiatrem w ślizgu
- Żeglowanie na zafalowanym akwenie

POLECAMY !!!

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

- **Pływanie, gry i zabawy** - podchody, aerobik, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton
- **Inne atrakcje** - quady, kajakarstwo, dla chętnych przejażdżka w kole za motorówką, skuterem wodnym, mini golf, triathlon wycieczki piesze, łucznictwo, dyskoteki, karaoke, tenis stołowy i ziemny, bilard, mini golf, mini kurs pierwszej pomocy przedmedycznej
- **NOWOŚĆ !!!**, ognisko z kiełbaskami
- **Ognisko dla Rodziców ***
- **Nagrody** - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem !!!

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

Ubezpieczenie NNW.

Opieka medyczna 24 h.

Transport: autokar klasy LUX.

Obóz odbędzie się przy minimalnej liczbie uczestników 10 osób w danej kategorii wiekowej (szkoła podstawowa: klasy 1-3, 4-6, gimnazjum i liceum).

Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej (str. 6).

* **Ognisko dla Rodziców: 01.07; 15.07; 29.07; 12.08.2017 r.**

Zebrań przedobozowe dla rodziców: informacje na stronie internetowej

www.frajda-sport.com.pl



TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1980 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!



wiek 7-18 lat

O.W. POLONEZ

obóz tenisowo - windsurfingowy

14 dni

Zapraszamy do wzięcia udziału wszystkie dzieci, którym gra w tenisa sprawia wielką FRAJDĘ, a ponadto pragną doskonalić swoje umiejętności pływania na desce windsurfingowej. Wspaniały ośrodek, piękne krajobrazy, czysty Zalew Koronowski oraz zajęcia rekreacyjne zapewnią moc atrakcji i wspaniałych wspomnień.



ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (2-3 godziny dziennie):

- Gry i zabawy osvajające z piłką i rakiętą (chwyt rakiety, prawidłowa postawa, sposoby poruszania się po korcie)
- Nauka i doskonalenie podstawowych uderzeń (technika serwisu, bekhandu, forhendu)
- Doskonalenie poznanych elementów w formie gry
- Mini turniej tenisa ziemnego

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (2-3 godziny dziennie):

- Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem wodnym, zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa
- Ćwiczenia z pędnikiem na lądzie (stawianie pędnika, pozycja podstawowa na półwiatrze, praca żagla na wietrze)
- Ćwiczenia na wodzie bez pędnika (wyporność deski, wpadanie do wody, wejście na deskę holowanie deski)
- Ćwiczenia na wodzie z pędnikiem (stawianie pędnika z zawietrznej i nawietrznej, pozycja podstawowa w półwiatrze)

TENIS:

ZAJĘCIA TEORETYCZNE:

- Przepisy gry w tenisa ziemnego
- Zasady organizacji zawodów i turniejów
- Budowa rakiety i dobór sprzętu tenisowego
- Wykłady i omówienie zapisu wideo
- Analiza gier turniejowych tenisa ziemnego

WINDSURFING:

- Sterowanie deską przy wyluzowanym pędniku, start z półwiatru, sterowanie (ostrzenie, odpadanie)
- Żeglowanie kursami - półwiatr, bejdewind, baksztąg, fordewind
- Opanowanie manewrów - zwrot na wiatr i z wiatrem

ZAJĘCIA TEORETYCZNE:

- Budowa deski, osprzęt, zasady bezpiecznego żeglowania
- Podstawowe manewry, wiatry i węzły żeglarskie

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

- Pływanie, gry i zabawy - podchody, aerobik, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton itp.
- Wycieczka autokarowa całonocna
- Inne atrakcje - rejs żaglówką, kajakarstwo, przejażdżka quadem i w kole za motorówką, skuterem wodnym, tenis stołowy i ziemny, wycieczki piesze, triathlon, dyskoteki, karaoke, bilard, mini golf, lucznicтво, ognisko z kiełbaskami

- Pierwsza pomoc przedmedyczna - mini kurs pierwszej pomocy, zasady postępowania w nagłych przypadkach **NOWOŚĆ !!!**
- **Ognisko dla Rodziców ***
- Nagrody - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem !!!

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

Obóz odbędzie się przy minimalnej liczbie uczestników 10 osób w danej kategorii wiekowej (szkoła podstawowa: klasy 1-3, 4-6, gimnazjum i liceum).

Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej (str. 6).

* **Ognisko dla Rodziców: 01.07; 15.07; 29.07; 12.08.2017r.**

Zebrań przedobozowe dla rodziców: informacje na stronie internetowej

www.frajda-sport.com.pl

Ubezpieczenie NNW.

Opieka medyczna 24 h.

Transport: autokar klasy LUX.

TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1980 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!



O.W. POLONEZ obóz żeglarski

wiek 10-18 lat

14 dni

Wszystkie dzieci i młodzież, które chciałyby rozpocząć swą wielką przygodę z żeglarstwem, a także pasjonatów wiatru w żaglach, zapraszamy na obóz żeglarski. Będziemy uczyć się i doskonalić jak bezpiecznie i prawidłowo żeglować. Poznamy zwyczaje i obrzędy żeglarskie. Niecodzienne zajęcia, noc spędzona na pokładzie jachtu przy blasku księżyca oraz żeglowanie do woli pod okiem najlepszych instruktorów, to coś, na co warto czekać od zeszlornicznych wakacji.



PROGRAM DLA POCZĄTKUJĄCYCH:

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (3-4 godziny dziennie):

- Zapoznanie z portem, przystanią i zasadami bezpieczeństwa
- Odejsięcie od pomostu, nauka taklowania łodzi
- Kurs półwiatr, baksztąg, fordewind
- Utrzymywanie i zmiana kursu; zwrot przez sztag i przez rufę, manewr „człowiek za burta”
- Samodzielne żeglowanie półwiatrem lewego i prawego halsu, halsowanie

- Regaty żeglarskie
- Nocleg na jachcie (śpiwór uczestnika)

ZAJĘCIA TEORETYCZNE:

- Budowa jachtu, osprzęt
- Węzły, wiatry
- Podstawowe manewry
- Podstawy taktyki regatowej, przepisy regatowe
- Zasady bezpiecznego żeglowania

PROGRAM DLA ZAAWANSOWANYCH:

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (3-4 godziny dziennie):

- Manewrowanie jachtem pod żaglami (zwrot przez sztag, zwrot przez rufę, człowiek za burta)
- Manewrowanie jachtem na silniku
- Dowodzenie i kierowanie załogą
- Manewrowanie w porcie z wykorzystaniem cum i szpringów
- Nauka zasad organizowania regat żeglarskich
- Mini regaty żeglarskie

- Prace bosmańskie
- Całodniowy rejs z noclegiem na łodzi (śpiwór uczestnika)

ZAJĘCIA TEORETYCZNE:

- Rodzaje i budowa jachtów
- Przepisy i zasady żeglowania
- Meteorologia, nawigacja, locja
- Przygotowanie jachtu do sezonu, prace bosmańskie
- Zabezpieczenie i konserwacja jachtu po sezonie

BŁOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

- **Pływanie, gry i zabawy** - podchody, aerobik, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton
- **Inne atrakcje** - quady, kajakarstwo, dla chętnych przejażdżka w kole za motorówką, skuterem wodnym, mini golf, triathlon wycieczki piesze, luznictwo, dyskoteki, karaoke, tenis stołowy i ziemny, bilard, mini golf, mini kurs pierwszej pomocy przedmedycznej **NOWOŚĆ !!!**, ognisko z kielbaskami

- **Ognisko dla Rodziców ***
- **Nagrody** - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem !!!

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

Obóz odbędzie się przy minimalnej liczbie uczestników 10 osób w danej kategorii wiekowej (szkoła podstawowa: klasy 1-3, 4-6, gimnazjum i liceum). Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej (str. 6).

* Ognisko dla Rodziców: 01.07; 15.07; 29.07; 12.08.2017r.

Zebranie przedobozowe dla rodziców: informacje na stronie internetowej

www.frajda-sport.com.pl

TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1980 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!

Ubezpieczenie NNW.

Opieka medyczna 24 h.

Transport: autokar klasy LUX.



wiek 7-16 lat

14 dni

O.W. POLONEZ obóz survivalowy

z elementami strzelectwa

Osoby ciekawe świata i dzikiej przyrody zapraszamy na FRAJDOWE obozy survivalowe. Dowiemy się jak zbudować szałas i rozpaść ognisko, a z jeziora złowić smaczną rybkę. Staniemy się odważniejsi i bardziej samodzielni. Pod okiem instruktorów popływamy w jeziorze, postrzelamy z luków i pokonamy terenowe przeciwności. Otaczająca nas okolica odkryje swe tajemnice - tym, co będą jej ciekawi. Obcując z przyrodą poznamy rządzące nią zasady.



PROGRAM OBOZU:

- Survival** - zgłębianie tajemnic związanych z survivaliem, nauka radzenia sobie w trudnych warunkach i nieprzewidywanych sytuacjach, nauka rozpalania ogniska, przyrządzania posiłków - kuchnia Robinsona. Przed nami budowa tratwy, szałas, sposoby maskowania, budowa latawca, obozowego sztandaru i nocne spędzone w namiocie (śpiwór uczestnika obozu), warty nocne.
- Wędkarstwo** - przygotowanie do połowu, zapoznanie ze sprzętem, podstawowe zasady wędkarstwa (rodzaje ryb, przynęty, rzucanie szaławki), poranne wędkowanie itp.
- Zajęcia terenowe** - eskapady nad jezioro i do lasu, podchody, zajęcia z mapą i kompasem, określanie kierunków geograficznych i czasu słonecznego, szfrowanie wiadomości
- Strzelanie z luków i wiatrówek** - nauka wyznaczania celu i obchodzenia się ze sprzętem i bronią, mini turniej strzelecki do celu nieruchomego i w ruchu
- Zawody sportowe** - ćwiczenia sprawnościowe i wytrzymałościowe, triathlon, „Test Komandosa” i wiele innych
- Kajakarstwo** - nauka i doskonalenie wiosłowania, wykonywanie manewrów, mini spływ kajakowy oraz zawody o „Mistrza obozu - Prawdziwego Twardziela”
- Pierwsza pomoc przedmedyczna** - mini kurs pierwszej pomocy przedmedycznej **NOWOŚĆ !!!**

POLECAMY !!!!

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

- Pływanie** - zajęcia w wodzie pod opieką ratownika WOPR
- Aerobik** - wykonywane w rytm muzyki ćwiczenia kształtujące postawę, wytrzymałość, skoczność, zwinność i siłę
- Gry i zabawy** - piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, mini golf, tenis ziemny i stołowy, bilard, dartsy, przejażdżka quadem, przejażdżka w kole za motorówką
- Wycieczka autokarowa całonocna**
- Inne atrakcje** - przejażdżka quadem, rejs żagłową, rejs tratwą wykonaną podczas obozu, wycieczki piesze, dyskoteki, karaoke, ognisko z kiełbaskami
- Ognisko dla Rodziców ***
- Nagrody** - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem !!!

ZAKWATEROWANIE:

Uczestnicy obozu survivalowego zakwaterowani będą w namiotach 4-6 osobowych na terenie O.W. POLONEZ.

Uczestnicy muszą posiadać własny materac 1-osobowy, śpiwór, własne menaszki, szczyroryk oraz latarkę.

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

Obóz odbędzie się przy minimalnej liczbie uczestników 10 osób w danej kategorii wiekowej (szkoła podstawowa: klasy 1-3, 4-6 i gimnazjum).

Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej (str. 6).

* **Ognisko dla Rodziców: 01.07; 15.07; 29.07; 12.08.2017r.**

Zebrań przedobozowych dla rodziców: informacje na stronie internetowej

www.frajda-sport.com.pl

Ubezpieczenie NNW.

Opieka medyczna 24 h.

Transport: autokar klasy LUX.

Pod namiotem:

1400 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!

TURNUSY:

- 1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
- 2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
- 3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
- 4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu w Hotelu:

1680 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!



i dzieci z dietą bezglutenową

Zapraszamy dzieci i młodzież do udziału w obozie, którego program jest przygotowany specjalnie dla diabetyków. Przewidywane zajęcia rekreacyjno-sportowe będą się opierać na ćwiczeniach aerobowych o średniej intensywności. Pod okiem instruktorów popływamy w jeziorze, żaglówką, kajakiem oraz skutermem wodnym. Przemierzając lasy Borów Tucholskich weźmiemy udział w zajęciach aerobiku oraz tenisa, a także w grach integracyjnych, nie zapominając o kontroli glikemii podczas aktywności fizycznej. Na obozie opiekę nad dziećmi sprawować będzie wykwalifikowana kadra: pielęgniarka, psycholog, wychowawcy i instruktorzy. W programie nie zabraknie także zajęć edukacyjnych dotyczących insulinoterapii, diety oraz zasad samokontroli w cukrzycy (samodzielne radzenie sobie w różnych, codziennych sytuacjach). Zapewniamy odpowiednią dobraną zbilansowaną dietę cukrzycową.

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

- **Pływanie** - zajęcia i kąpiele w jeziorze pod opieką ratownika WOPR
- **Plażowanie** - gry i zabawy integracyjne na plaży
- **Kajakarstwo** - nauka wiosłowania i manewrów, rejsy po jeziorze Dadaj
- **Żeglarstwo** - podstawy żeglowania, rejs łódką typu Orion i Omega
- **Aerobic** - ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce
- **Piłka siatkowa** - nauka gry i przepisów, gra szkolna
- **Piłka koszykowa** - nauka gry i przepisów, gra szkolna
- **Piłka nożna** - nauka gry i przepisów, gra szkolna
- **Tenis ziemny** - podstawowe elementy techniki, gra singlowa
- **Badminton** - nauka gry i przepisów, gra singlowa i deblowa
- **Mini golf** - gra w stopniu podstawowym
- **Gry i zabawy** - podchody, kampa, tenis stołowy, bilard itp.
- **Pierwsza pomoc przedmedyczna** - mini kurs udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach (**NOWOŚĆ !!!**)
- **Wycieczka autokarowa całonocna**
- **Inne atrakcje** - przejażdżka quadem, przejażdżka w kole za motorówką, skutermem wodnym, leśne zajęcia survivalowe, wycieczki piesze, dyskoteki, karaoke, ognisko z kiełbaskami
- **Ognisko dla Rodziców** z rodzinnym programem rekreacyjno-sportowym
- **Nagrody** - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem !!!

Dzieci chore na cukrzycę będą miały zapewnioną zbilansowaną dietę według wskazań lekarza prowadzącego, aby nie dopuścić do wahań poziomu glukozy, która będzie regularnie badana. Z kolei uczestnikom chorującym na celiakię lub mającym nietolerancję glutenu zapewnimy dietę bezglutenową według zaleceń lekarza. Wszystkie zalecenia i informacje o stanie zdrowia dziecka oraz przestrzegania diety prosimy o przekazanie w osobnym dokumencie załączonym do wypełnionej karty kwalifikacyjnej.



TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1860 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!

**Wypoczywaj rodzinie
z FRAJDĄ !!!**

7/14 dni

**Jak wypoczywać,
O.W. POLONEZ
wczasy rodzinne**

Wszystkich zmęczonych zgiełkiem miasta, spragnionych spokoju, bliskości natury, rodzinnego odpoczynku i sportowych wrażeń zapraszamy nad malowniczy Zalew Koronowski w samym sercu Borów Tucholskich. Kilka dni w O.W. Polonez sprawią, że Państwo i Państwa Pocięchy wrócicie do rzeczywistości odprężeni i w pełni zrealizowani. Jak wypoczynek to tylko z FRAJDĄ !!!

Zapewniamy:

- 6 noclegów - pokoje 2-3-4-5 osobowe, pokoje typu studio (Internet wi-fi, TV-SAT) wszystkie z łazienkami
- wyżywienie (śniadanie, obiad + deser, kolacja), turnus rozpoczyna się obiadem, a kończy śniadaniem ostatniego dnia
- 1 h / dziennie korzystania ze sprzętu rekreacyjnego
- do dyspozycji gości obiekty sportowo-rekreacyjne (siłownia, ping-pong, tor przeszkód, boisko do piłki nożnej, siatkowej, badmintona, plac zabaw dla dzieci)
- hotel oferuje możliwość skorzystania z instruktora (za dodatkową opłatą)



WCZASY RODZINNE Z ELEMENTAMI ŻEGLARSTWA (1,5h dziennie):

Zajęcia praktyczne: zapoznanie z portem, przystanią i zasadami bezpieczeństwa, odejście od pomostu, nauka taklowania łodzi, kurs półwiatr, baksztąg, fordewind, utrzymywanie i zmiana kursu, zwrot przez sztag i przez rufę, manewr „człowiek za burtą”, samodzielne żeglowanie półwiatrem lewego i prawego halsu, halsowanie, dowodzenie i kierowanie załogą, prace bosmańskie. **Zajęcia teoretyczne:** budowa jachtu, osprzęt, węzły, wiatry, podstawowe manewry, podstawy taktyki regatowej, zasady bezpiecznego żeglowania.

+ 349 zł od osoby
płatne przy rezerwacji
min. 3 osoby

WCZASY RODZINNE Z ELEMENTAMI TENISA ZIEMNEGO (1,5h dziennie):

Zajęcia praktyczne: gry i zabawy osławiające z piłką i rakieta (chwyt rakiety, prawidłowa postawa, sposoby poruszania się po korcie), nauka i doskonalenie podstawowych uderzeń (technika serwisu, bekendu, forhendu), doskonalenie poznanych elementów w formie gry; turniej tenisa ziemnego, ćwiczenia koordynacyjne, poprawa gibkości, siły, wytrzymałości i szybkości. **Zajęcia teoretyczne:** przepisy gry w tenisa ziemnego, budowa rakiety i dobór sprzętu tenisa ziemnego, analiza zapisu wideo.

Koszt każdej następnej godziny zajęć z instruktorem:
1 osoba - 80 zł; 2 osoby - 100 zł; 3 osoby - 120 zł

+ 349 zł od osoby
płatne przy rezerwacji
min. 3 osoby



WCZASY RODZINNE Z ELEMENTAMI SURVIVALU (1,5h dziennie):

Survival - zgłębianie tajemnic związanych z survivaliem, nauka radzenia sobie w trudnych warunkach i nieprzewidywanych sytuacjach, nauka rozpalać ogniska, tor przeszkód, **wędkarstwo** - przygotowanie do połowu, zapoznanie ze sprzętem, podstawowe zasady wędkarstwa (rodzaje ryb, przynęty, rzucanie spławika), patrolowanie i przyrządzanie złowionych ryb, **zajęcia w terenie:** zajęcia z mapą i kompasem, określanie kierunków geograficznych i czasu słonecznego, **strzelanie z łuków i wiatrówki.**

+ 299 zł od osoby
płatne przy rezerwacji
min. 3 osoby



Ognisko dla Rodzin: Turnus: 1.) 01.07, 2.) 15.07, 3.) 29.07, 4.) 12.08.2017r.

ZAPRASZAMY !!!

Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej na wypadek choroby lub losowego zdarzenia, płatne w dniu wpłaty zaliczki
(5% wartości imprezy = zwrot 100% niewykorzystanych świadczeń).



www.frajda-sport.com.pl tel./fax 22 621-81-82 tel. kom. 600-55-15-15, 787-77-31-31

to tylko z FRAJDA

O.W. POLONEZ

obóz rekreacyjny 14 dni

wiek 7-16 lat

Obóz dla grup zorganizowanych
- 15 osób w kategorii wiekowej
7-9 lat, 10-12 lat, 13-16 lat

Zapraszamy wszystkich młodych i najmłodszych do wzięcia udziału w obozie rekreacyjnym. Poczujemy się pływać na desce windsurfingowej oraz żeglować jachtem po jeziorze. Pieszo przemierzać będziemy mazurskie lasy i pagórki, a pływając kajakiem podglądać piękną przyrodę. Zalew Koronowski z czystą wodą zachęcać nas będzie do kąpieli, a wspaniałe obiekty sportowo - rekreacyjne ośrodka zapewnią moc rozrywek i atrakcji, które pozostaną na długo w naszej pamięci.



PROGRAM OBOZU

- **Pływanie** - zajęcia i kąpiele w jeziorze pod opieką ratownika WOPR
- **Plażowanie** - gry i zabawy integracyjne na plaży
- **Kajakarstwo** - nauka wiosłowania i manewrów, rejsy po jeziorze Dadaj
- **Żeglarstwo** - podstawy żeglowania, rejs łódki typu Orion i Omega
- **Aerobic** - ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce
- **Piłka siatkowa** - nauka gry i przepisów, gra szkolna
- **Piłka koszykowa** - nauka gry i przepisów, gra szkolna
- **Piłka nożna** - nauka gry i przepisów, gra szkolna
- **Tenis ziemny** - podstawowe elementy techniki, gra singlowa
- **Badminton** - nauka gry i przepisów, gra singlowa i deblowa
- **Mini golf** - gra w stopniu podstawowym
- **Gry i zabawy** - podchody, kampa, tenis stołowy, bilard itp.
- **Pierwsza pomoc przedmedyczna** - mini kurs udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach zakończony Certyfikatem Ratownika Medycznego FRAJDY **NOWOŚĆ !!!**
- **Wycieczka autokarowa całonocowa**
- **Inne atrakcje** - przejażdżka quadem, skuterem wodnym, przejażdżka w kole za motorówką, leśne zajęcia survivalowe, wycieczki piesze, dyskoteki, karaoke, ognisko z kielbaskami
- **Ognisko dla Rodziców ***
- **Nagrody** - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem !!!

POLECAMY !!!

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

Ubezpieczenie NNW.

Opieka medyczna 24 h.

Transport: autokar klasy LUX.

Obóz odbędzie się przy minimalnej liczbie uczestników 15 osób w danej kategorii wiekowej (szkoła podstawowa: klasy 1-3, 4-6 i gimnazjum). Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej (str. 6).

* Ognisko dla Rodziców: 01.07; 15.07; 29.07; 12.08.2017r.

Zebranie przedobozowe dla rodziców: informacje na stronie internetowej

www.frajda-sport.com.pl

TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1680 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!

wiek 7-16 lat

Obóz dla grup zorganizowanych
min. 15 osób w kategorii wiekowej
7-9 lat, 10-12 lat, 13-16 lat

O.W. POLONEZ

obóz strzelecki

14 dni

NOWOŚĆ !!!



Każdy chłopiec od najmłodszych lat posługuje się imitacją broni strzelając do celu, bawiąc się w strzelanki. Zapraszamy wszystkie dziewczęta i chłopców do wzięcia udziału w obozie strzeleckim, pierwszy raz organizowanym przez Biuro Podróży FRAJDA. Podczas obozu kształtować będziemy charakter, wytrwałość, cierpliwość i współzawodnictwo sportowe. Odpowiedzialność, zdyscyplinowanie, opanowanie, samokontrolę i rozwagę podczas posługiwania się bronią. Ten wyjątkowy obóz na długo zostanie w pamięci każdego uczestnika !!! Po obozie uczestnicy mogą kontynuować przygodę ze strzelaniem w zaprzyjaźnionym klubie CWKS LEGIA.

PROGRAM OBOZU

- Zapoznanie z przepisami BHP
- Zapoznanie się z rodzajami i budową broni
- Nauka trzymania broni jako podstawa sztuki strzelania
- Nauka prawidłowego ściągania języczka spustowego
- Nauka szybkiego celowania w ograniczonym czasie
- Przyjęcie prawidłowej postawy strzeleckiej z pistoletu i karabinu
- Umiejętność analizy rozrzutu broni i czynników wpływających na celność
 - trzymanie łokcia lewej ręki pod bronią
 - jednakowego trzymania broni na dłoni

- pionowego nacisku kości policzkowej na górną część broni
- trzymania w postawie kręcącej
- prostopadłego ściągania języczka spustowego
- Nauka techniki zmniejszającej rozrzut w pionie
 - ogólne rozluźnienie mięśni
 - trzymanie broni z jednolitą siłą
 - koncentracja na wybranych przyrządach celowniczych
 - zachowanie niezmiennego rozkroku w postawie stojącej
 - płynne ściąganie języczka spustowego
- Zawody strzeleckie w duchu Fair Play

ZAJĘCIA PROWADZONE BĘDĄ PRZY UŻYCIU BRONI PNEUMATYCZNEJ

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

- **Pływanie** - zajęcia w wodzie pod opieką ratownika WOPR
- **Aerobik** - wykonywane w rytm muzyki ćwiczenia kształtujące postawę, wytrzymałość, skoczność, zwinność i siłę
- **Gry i zabawy** - piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, mini golf, tenis ziemny i stołowy, bilard, dartsy, przejażdżka quadem, przejażdżka w kole za motorówką
- **Wycieczka autokarowa całonocowa**
- **Inne atrakcje** - przejażdżka quadem, rejs żaglówką, rejs tratwą wykonaną podczas obozu, wycieczki piesze, dyskoteki, karaoke, ognisko z kielbaskami
- **Ognisko dla Rodziców ***
- **Nagrody** - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem !!!

Obóz odbędzie się przy minimalnej liczbie uczestników 15 osób w danej kategorii wiekowej (szkoła podstawowa: klasy 1-3, 4-6 i gimnazjum).

Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej (str. 6).

* **Ognisko dla Rodziców:** 01.07; 15.07; 29.07; 12.08.2017r.

Zebranie przedobozowe dla rodziców: informacje na stronie internetowej www.frajda-sport.com.pl

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

POLECAMY !!!

Ubezpieczenie NNW.

Opieka medyczna 24 h.

Transport: autokar klasy LUX.

TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1680 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!



O.W. POLONEZ

obóz sportów walki

14 dni

wiek 7-16 lat

**Obóz dla grup zorganizowanych
min. 15 osób w kategorii wiekowej
7-9 lat, 10-12 lat, 13-16 lat**

Umiejętności obrony przed napastnikiem oraz metody unikania zagrożenia przydadzą się chyba każdemu. Zajęcia pod nadzorem instruktora rozwiną nie tylko zwinność i koordynację ruchową, ale także doskonalenie ukształtują osobowość młodego Frajdowicza. Zapraszamy, więc wszystkie dzieci w wieku 7-12 lat do zabawy we wschodnich wojowników!

PROGRAM OBOZU:

- Zapoznanie z podstawami wschodnich sztuk walki
- Nauka koncentracji i utrzymania równowagi wewnętrznej
- Ćwiczenia usprawniające szybkość, zwinność i koordynację ruchową
- Przygotowanie kondycyjne
- Elementy samoobrony - techniki obrony przed atakiem
- Metody uwalniania z uchwytów
- Nauka padów
- Podstawowe kopnięcia, uniki, poruszanie i przejścia
- Uderzenia i kopnięcia w tarcze
- Aeroboxing - ćwiczenia wykonywane w rytm muzyki
- Podstawy akrobatyki - dla odważnych trudniejsze figury!!!
- Przybliżenie kultury dalekiego wschodu - poznanie etyki i prezentacji wartości wschodnich wojowników
- Pokazy i treningi pod nadzorem instruktorów

BŁOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

- **Pływanie** - zajęcia w wodzie pod opieką ratownika WOPR
- **Gry i zabawy** - podchody, aerobik, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton
- **Wycieczka autokarowa**
- **Inne atrakcje** - Quadry - nowość!!!, kajakerstwo, dla chętnych przejażdżka w kole za motorówką, skuterem wodnym, tenis ziemny, wycieczki piesze, triathlon, dyskoteki, karaoke, tenis stołowy, bilard, mini golf, kręgle, ognisko z kiełbaskami, ognisko dla Rodziców (str. 20)
- **Zawody sportowe z nagrodami** - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe, każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem!!!
- **Pierwsza pomoc przedmedyczna** - mini kurs pierwszej pomocy przedmedycznej **NOWOŚĆ**

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

Ubezpieczenie NNW.

Opieka medyczna 24 h.

Transport: autokar klasy LUX.

Obóz odbędzie się przy minimalnej liczbie uczestników 15 osób w danej kategorii wiekowej (szkoła podstawowa: klasy 1-3, 4-6 i gimnazjum). Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej (str. 6).

* **Ognisko dla Rodziców: 01.07; 15.07; 29.07; 12.08.2017r.**

Zebranie przedobozowe dla rodziców: informacje na stronie internetowej

www.frajda-sport.com.pl

TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1680 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!



wiek 10-16 lat

14 dni

Obóz dla grup zorganizowanych
min. 15 osób w kategorii wiekowej
7-9 lat, 10-12 lat, 13-16 lat

O.W. POLONEZ Frajdowy obóz talentów

**Zaprezentuj swój talent,
a my pomożemy go rozwinąć!**



Zapraszamy Was na zupełnie nowy i pełen atrakcji obóz, inny niż wszystkie - **Frajdowy Obóz Talentów**. Jest to obóz organizowany na Waszą prośbę byście mogli rozwijać wszystkie swoje zainteresowania i talenty zarówno aktorskie, muzyczne, taneczne i wokalne, nie zapominając o rekreacji, sporcie oraz rywalizacji w duchu FAIR PLAY w każdej z w/w dziedzin. **FRAJDOWY OBÓZ TALENTÓW** jest dla każdego małego i dużego, trzeba się tylko odważyć pojechać z nami, a my pomożemy Wam stać się Gwiazdami.

PROGRAM OBOZU:

AKTORSTWO

- improwizacja
- praca z tekstem
- partnerowanie
- praca przed kamerą
- zadania aktorskie
- dykcja

ŚPIEW

- emisja głosu
- doskonalenie techniki
- tony niskie i wysokie

TANIEC

- hip hop
- taniec nowoczesny
- jazz
- street dance

INSTRUMENTY

- gitara
- pianino
- keyboard

ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE

- dekoracje
- wizaż
- zajęcia teoretyczne

W programie przewidziane jest spotkanie ze znanym aktorem, muzykiem, tancerzem, choreografem, wizażystą, artystą i celebrytą oraz ludźmi kina, teatru, sztuki, telewizji i świata show-biznesu. Każdy z Was nagra swój utwór, wcieli się w rolę bohatera scenariusza, zagra na instrumencie, zatańczy i zrobi swój własny show. Będziemy Was nauczać zachowania przed publicznością, kamerą i aparatem fotograficznym. Celem tego obozu jest poznanie sztuki tworzenia musicalu, pisania słów piosenki, muzyki oraz utworzenie grupy artystycznej na wzór filmu Camp Rock.

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH

- Pływanie, gry i zabawy - podchody, aerobik, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton itp.
- Wycieczka autokarowa całonocowa
- Inne atrakcje - rejs żaglówką, kajakarstwo, przejażdżka quadem i w kole za motorówką, skuterem wodnym, tenis stołowy i ziemny, wycieczki piesze, triathlon, dyskoteki, karaoke, bilard, mini golf, łucznictwo, ognisko z kielbaskami

- Pierwsza pomoc przedmedyczna - mini kurs pierwszej pomocy, zasady postępowania w nagłych przypadkach **NOWOŚĆ !!!**
- **Ognisko dla Rodziców ***
- Nagrody - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem !!!

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

POLECAMY !!!

Ubezpieczenie NNW.

Opieka medyczna 24 h.

Transport: autokar klasy LUX.



TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1980 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!



O.W. POLONEZ

obóz konny

14 dni

wiek 10-16 lat

Obóz dla grup zorganizowanych
min. 15 osób w kategorii wiekowej
7-9 lat, 10-12 lat, 13-16 lat

Miłośników czterech kopyt i przyszłych jeźdźców, zapraszamy do spędzenia FRAJDOWEGO wypoczynku na obozie konnym. Pod okiem doświadczonych instruktorów nauczymy się zasad obchodzenia z koniem i przede wszystkim jazdy wierzchem. Konno galopem z Frajdowym tupotem !!!



PROGRAM OBOZU:

KONIE (45-90 minut dziennie):

- Wykłady
- Wprowadzenie do pracy w stajni, zapoznanie z zasadami BHP
- Zasady behawioru, pielęgnacji i higieny koni
- Nauka siodłania
- Nauka jazdy na lonży: rozgrzewka, stęp, wstęp do anglezowania i nie tylko
- Doskonalenie anglezowania, nauka używania wodzy
- Nauka jazdy na placu

- Przejścia w chodach konia: zatrzymanie, ruszanie, skręcanie
- Doskonalenie różnych rodzajów klusa (klus anglezowy, ćwiczebny, półsiad)
- Cavaletti oraz wstęp do powożenia (próby prowadzenia zaprzęgu)
- Jazda w terenie - dla zaawansowanych
- Zawody w panowaniu nad koniem, pokonanie mini toru przeszkód

Uczestnicy obozu na zajęcia będą dowożeni busem.

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

- **Pływanie** - zajęcia w wodzie i kąpiele pod okiem ratownika WOPR
- **Pierwsza pomoc przedmedyczna** - mini kurs pierwszej pomocy, zasady postępowania w nagłych przypadkach, będąc uczestnikiem wypadków i nie tylko **NOWOŚĆ !!!**
- **Aerobik** - ćwiczenia wykonywane w rytm muzyki kształtujące prawidłową postawę, wytrzymałość, skoczność, gibkość i siłę
- **Gry i zabawy** - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton tenis stołowy i ziemny, bilard, mini golf, łucznictwo i wiele innych
- **Wycieczka autokarowa całonocna**

- **Inne atrakcje** - przejażdżka quadem i przejażdżka w kole za motorówką, skuterem wodnym, rejs żaglówką, kajakarstwo, wycieczki piesze, dyskoteki, karaoke, ognisko z kiełbaskami
- **Ognisko dla Rodziców ***
- **Nagrody** - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem !!!

UWAGA: Każdy uczestnik musi posiadać własny strój do jazdy konnej (szytywne obuwie sięgające za kostkę, wygodne spodnie bez szwów od wewnętrznej strony ud, dopasowany tutek). Uczestnicy obozu na zajęcia będą dowożeni busem.

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

POLECAMY !!!

Ubezpieczenie NNW.

Opieka medyczna 24 h.

Transport: autokar klasy LUX.

Obóz odbędzie się przy minimalnej liczbie uczestników 15 osób w danej kategorii wiekowej (szkoła podstawowa: klasy 1-3, 4-6 i gimnazjum).

Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej (str. 6).

* **Ognisko dla Rodziców: 01.07; 15.07; 29.07; 12.08.2017r.**

Zebranie przedobozowe dla rodziców: informacje na stronie internetowej

www.frajda-sport.com.pl



TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

2100 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!

wiek 5-7 lat

14 dni

O.W. POLONEZ

Obóz dla grup zorganizowanych
min. 15 osób w kategorii wiekowej
5-7 lat

akademia gier i zabaw
polecany dla najmłodszych

Czarodziejska różdżka, leśne duszki, tajemnicze wyprawy i indiańskie plemiona należeć będą do codzienności. W otoczeniu tucholskich lasów i czystego Zalewu Koronowskiego, pod opieką doświadczonej kadry i wśród rówieśników przeniesiemy się w nieznane krainy i przeżyjemy niezapomniane chwile. To tutaj zmienimy się w tropicieli przygód, poszukamy kryjówek krasnoludków, przemierzmy leśne ścieżki i pożeglujemy jak prawdziwi piraci. Akademia pełna gier i zabaw pozwoli nam spędzić miło czas, o jakim od dawna marzyliśmy !!! TRI DI DI ??? TRI DI DA !!! TAK SIĘ BAWI ??? FRAJDAAA !!!



PROGRAM OBOZU:

- **Zajęcia sportowo - rekreacyjne** - będziemy uczyć się grać w piłkę siatkową, koszykową, nożną, tenisa ziemnego, badminton, kampę, mini golfa oraz dwa ognie, pokonamy tor przeszkód i powalczymy o medal w „Mojej Pierwszej Wielkiej Olimpiadzie”
- **W „Krajinie Leśnych Ludków”** - pójdziemy na smerfo - jagody, poszukamy ukrytych skarbów i domków krasnoludków oraz leśnych skrzatów
- **Wyprawa na dziki zachód** - przed nami przygody i zajęcia w wiosce indiańskiej, budowa szałasów, polowanie na rumaka (wizyta w stajni, przejażdżka w siodle), nauka maskowania, zbieranie amuletów, konkurs o tytuł „Wodza Indian”
- **Piraci z Karaibów** - okrętem pełnym piratów wyruszymy w daleki rejs po „Morzu Karaibskim”, poznamy historię legendarnych wielkich marynarzy, poszukamy sztabek złota na wyspie skarbów, urządzimy bal piratów
- **Warsztaty artystyczne** - rysowanie, malowanie, zabawy w wycinanki, origami i papierowe rzeźby, a także lepienie z masy solnej
- **Dzień Magii** - „hokus pokus” poznamy magiczne zaklęcia, może nauczymy się latać na miotle, czarować i spełniać marzenia
- **Magiczny ogród** - poznanie nazewnictwa kwiatów, drzew i roślin, stworzenie własnego Zielnika oraz sadzenie roślin i ich pielęgnacja
- **ABC każdego porządnego Frajdowego obozowicza** - „tańczowała igła z nitką” przyszywamy guziki i wiążemy sznurowadła, „mniam mniam” - czyli jak zachować się przy stole, przed nami FRAJDOWY konkurs czystości
- **Dzień Piosenki** - nauka obozowych piosenek, karaoke - śpiewać każdy może
- **Baśnie, bajki i bajeczki** - wieczorne czytanie, zagadki, quizy i konkursy
- **Wycieczka autokarowa całonocniowa**
- **Inne atrakcje** - pływanie w jeziorze pod okiem ratownika WOPR, zawody, przejażdżka quadem, skuterem wodnym, przejażdżka w kole za motorówką, wycieczki piesze, dyskoteki, ogniska z kielbaskami
- **Ognisko dla Rodziców ***
- **Nagrody** - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe, każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem !!!

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

POLECAMY !!!

Ubezpieczenie NNW.

Opieka medyczna 24 h.

Transport: autokar klasy LUX.

TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1680 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!



FRAJDA

www.frajda-sport.com.pl

tel./fax 22 621-81-82

tel. kom. 600-55-15-15, 787-77-31-31

O.W. POLONEZ

14 dni

wiek 10-16 lat

akademia tańca, mody i urody

Obóz dla grup zorganizowanych
min. 15 osób w kategorii wiekowej
10-12 lat lub 13-16 lat



Wszystkich, którzy kochają ruszać się w rytm muzyki i chcą doskonalić swoją technikę taneczną, a jednocześnie marzą o karierze w wielkim świecie tańca, mody i urody zapraszamy na jedyny w swoim rodzaju obóz. Na obozie tym nauczycie się, że taniec to przede wszystkim świetna zabawa, w której odnaleźć może się każdy. Specjaliści od mody i makijażu nauczą was, jak prezentować się pięknie na wybiegu oraz poruszać się z gracją i wdziękiem. Nauka i przypomnienie zasad *savoir vivre* u pozwolą czuć się pewnie w każdej sytuacji oraz w świetle błysków fleszy i kamer.

PROGRAM OBOZU:

TANIEC:

- Elementy tańca nowoczesnego i hip - hopu
- Elementy disco dance i pop
- Układy solowe i formacyjne
- Wprowadzenie do technik klasyczno - jazzowych
- Sztuka improwizacji i swobodnego wyrazu tanecznego
- Figury cheerleaders
- Ćwiczenia koordynacyjne i rozluźniające
- Aerobik - ćwiczenia przy muzyce
- Stretching
- Udział w sesji fotograficznej - taneczna sesja
- Turniej tańca: indywidualnego, duety i formacje

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

- Kąpiele w jeziorze pod okiem ratownika WOPR
- Gry i zabawy na plaży - ringo, badminton, frisbee itp.
- Gry i zabawy - podchody, piłka nożna, siatkowa, koszykowa, bilard, tenis ziemny i stołowy, Kampa itp.
- Kajakarstwo - nauka i doskonalenie wiosłowania, rejsy po jeziorze Dadaj w odległości bezpiecznej od brzegu
- Rejs żaglówką typu Orion i Omega
- Pierwsza pomoc przedmedyczna - mini kurs pierwszej pomocy, zasady postępowania w nagłych przypadkach, będąc uczestnikiem wypadków i nie tylko **NOWOŚĆ !!!**

Obóz odbędzie się przy minimalnej liczbie uczestników 15 osób w danej kategorii wiekowej (szkoła podstawowa: klasy 4-6 i gimnazjum). Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej (str. 6).

* **Ognisko dla Rodziców: 01.07; 15.07; 29.07; 12.08.2017r.**

**Zebrań przedobozowe dla rodziców:
informacje na stronie internetowej
www.frajda-sport.com.pl**

MODA I URODA:

- Zasady prawidłowego i zdrowego odżywiania się
- Podstawy kosmetyki - domowe sposoby dbania o urodę, wykłady o pielęgnacji skóry twarzy i nie tylko
- *Savoir vivre* u współczesnej nastolatki
- Zajęcia fitness i siłownia
- Choreografia - zasady poruszania się po wybiegu; utrzymywania prawidłowej postawy ciała
- Warsztaty stylowej nastolatki - jak ubierać się z klasą
- Zajęcia z autoprezentacji i kreowania wizerunku
- ABC urody - jaką „porą roku” jesteś?
- Warsztaty makijażu i manicure
- Konkurs na najpiękniejszą metamorfozę
- Na zakończenie pokaz mody z udziałem uczestniczek
- Wycieczka autokarowa całonocna
- Inne atrakcje - przejażdżka quadem i przejażdżka w kole za motorówką, skutermem wodnym, dyskoteki, karaoke, ogniska z kiełbaskami
- **Ognisko dla Rodziców ***
- **Nagrody** - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem i nie tylko !!!

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

Ubezpieczenie NNW.

Opieka medyczna 24 h.

Transport: autokar klasy LUX.



TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1990 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!

wiek 10-16 lat

14 dni

O.W. POLONEZ

**Obóz dla grup zorganizowanych
min. 15 osób w kategorii wiekowej
10-12 lat i lub 13-16 lat**

obóz kajakowo - rowerowy

Zapraszamy do wzięcia udziału w obozie kajakowo - rowerowym wszystkie dzieci i młodzież, którym pływanie kajakiem sprawia wielką FRAJDĘ, a ponadto pragną jeździć rowerem po tucholskich szlakach. Ciekawy program, piękne krajobrazy oraz czysty Zalew Koronowski zapewnią moc atrakcji i wspaniałe wspomnienia.

BLOK ZAJĘĆ Z KAJAKARSTWA:

ZAJĘCIA TEORETYCZNE:

- Zasady bezpieczeństwa
- Budowa kajaku
- Technika wiosłowania
- Podstawowe manewry
- Zasady pływania kajakiem pojedynczo i w parach
- Podstawowe przepisy zawodów kajakarskich
- Zasady organizacji spływów kajakowych

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE:

- Zapoznanie z przystanią oraz zasadami bezpieczeństwa podczas zajęć, pierwsza pomoc przedmedyczna
- Technika wsiadania i wysiadania z kajaku
- Technika wiosłowania i wykonywania manewrów
- Technika szybkiego zatrzymania kajaku oraz szybkiej zmiany kierunku płynięcia
- Technika wykonywania manewru ratunkowego w sytuacji „człowiek za burta”
- Wycieczki, zawody, całonocny spływ kajakowy

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

- **Pływanie** - zajęcia w wodzie i kąpiele pod okiem ratownika WOPR
- **Aerobik** - wykonywane w rytm muzyki ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę, wytrzymałość, skoczność, gibkość i siłę
- **Gry i zabawy** - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, tenis ziemny, tenis stołowy, kampa, badminton, mini golf, bilard, hucznictwo i wiele innych
- **Wycieczka autokarowa całonocna**

Rowerzy: uczestnicy obozu zabierają swoje rowery. Prosimy, aby sprzęt był sprawdzony i perfekcyjnie przygotowany do sezonu, a na czas transportu właściwie zabezpieczony.

BLOK ZAJĘĆ ROWEROWYCH:

ZAJĘCIA TEORETYCZNE:

- Przepisy ruchu drogowego, zasady bezpieczeństwa w ruchu rowerowym
- Budowa roweru, osprzęt rowerowy i jego prawidłowe zastosowanie
- Technika jazdy po drogach utwardzonych, technika jazdy terenowej
- Podstawowe zasady sprawdzania stanu technicznego roweru po zakończonej jeździe

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (SPRZĘT UCZESTNIKA):

- Zasady bezpieczeństwa podczas wycieczek rowerowych
- Zasady prawidłowego przygotowania roweru do jazdy, wycieczki rowerowe - jazda po drogach utwardzonych oraz jazda terenowa
- Zawody rowerowe: jazda slalomem na czas, pokonywanie toru przeszkód
- Zasady konserwacji oraz sprawdzenie stanu technicznego roweru po zakończonej jeździe

- **Inne atrakcje** - przejażdżka quadem, przejażdżka w kole za motorówką, skutermem wodnym, triathlon, rejs żagłówek, kajakarstwo, wycieczki piesze, dyskoteki, karaoke, ognisko z kiełbaskami
- Zajęcia z pierwszej pomocy przedmedycznej **NOWOŚĆ !!!**
- **Ognisko dla Rodziców ***
- **Nagrody** - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem !!!

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

Ubezpieczenie NNW.
Opieka medyczna 24 h.
Transport: autokar klasy LUX.

Obóz odbędzie się przy minimalnej liczbie uczestników 15 osób w danej kategorii wiekowej (szkoła podstawowa: klasy 4-6 i gimnazjum).

POLEGAMY !!!

Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej (str. 6).

* **Ognisko dla Rodziców:** 01.07; 15.07; 29.07; 12.08.2017r.

Zebrań przedobozowych dla rodziców: informacje na stronie internetowej www.frajda-sport.com.pl

TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1780 zł

Ilość miejsc ograniczona !!!



O.W. POLONEZ 14 dni ^{wiek 7-12 lat}

obóz artystyczno - plenerowy

Obóz dla grup zorganizowanych
min. 15 osób w kategorii wiekowej
7-9 lat lub 10-12 lat

Wszystkich, którzy pragną rozwijać swoje artystyczne zdolności zapraszamy na obóz artystyczno - plenerowy. Poznamy nowe techniki malarskie, nauczymy się robić wspaniałe figurki z masy solnej i papierowe maski, a to wszystko w pięknej, mazurskiej scenierii. Jako młodzi artyści będziemy mieli okazję rozwijać swoje talenty w wielu różnych dziedzinach: muzyce, tańcu, malarstwie i innych ciekawych technikach.



PROGRAM OBOZU:

- Nauka rysunku - szkice ołówkiem, węglem, kredkami, pastelami, piórkiem i tuszem
- Wykłady - perspektywa malarska - zasady kompozycji, dobór kolorów i światła, mieszanie farb
- Akwarele - martwa natura i pejzaż
- Plenery malarskie
- Rzeźba i wyrób figurek i nie tylko z masy solnej
- Tworzenie masek z papieru
- Origami - wschodnia sztuka tworzenia figurek z papieru

- Krótki kurs historii sztuki i architektury
- Tworzenie biżuterii
- Spotkanie z ludowymi artystami
- Warsztaty muzyczne
- Warsztaty teatralne
- Nauka tańca
- Uroczysty vernisaż prac pod koniec obozu

POLEGAMY!!!

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

- **Pływanie** - zajęcia w wodzie i kąpiele pod okiem ratownika WOPR
- **Aerobik** - wykonywane w rytm muzyki ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę, wytrzymałość, skoczność, gibkość i siłę
- **Gry i zabawy** - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, tenis ziemny, tenis stołowy, kampa, badminton, mini golf, bilard, hucznictwo i wiele innych
- **Pierwsza pomoc przedmedyczna** - mini kurs pierwszej pomocy przedmedycznej **NOWOŚĆ!!!**
- **Wycieczka autokarowa całonocna**



- **Inne atrakcje** - przejażdżka quadem, skuterem wodnym, przejażdżka w kole za motorówką, triathlon, rejs żaglówką, kajakarstwo, wycieczki piesze, dyskoteki, karaoke, ognisko z kiełbaskami
- **Ognisko dla Rodziców***
- **Nagrody** - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem!!!

Obóz odbędzie się przy minimalnej liczbie uczestników 15 osób w danej kategorii wiekowej (szkoła podstawowa: klasy 1-3, 4-6). Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej (str. 6).

* **Ognisko dla Rodziców: 01.07; 15.07; 29.07; 12.08.2017r.**

Zebrań przedobozowe dla rodziców: informacje na stronie internetowej www.frajda-sport.com.pl

O.W. POLONEZ - OPIS OŚRODKA STR. 6

www.owpolonez.pl

Ubezpieczenie NNW.
Opieka medyczna 24 h.
Transport: autokar klasy LUX.

TURNUSY:

1. 26.06 - 09.07 (14 dni)
2. 09.07 - 22.07 (14 dni)
3. 22.07 - 04.08 (14 dni)
4. 04.08 - 17.08 (14 dni)

Koszt obozu:

1850 zł

Ilość miejsc ograniczona!!!

ZAGRANICA Z FRAJDA

Wypoczynek z frajdą to gwarancja bezpieczeństwa, dobrej zabawy i niezapomnianych wrażeń !!!

Pragniemy z wielką przyjemnością poinformować, że na Państwa prośbę, oferta Biura Podróży Frajda została poszerzona o wczasy, wycieczki i imprezy zagraniczne, zarówno w Europie, jak i na całym Świecie. Nasze Biuro posiada oferty wyjazdów zorganizowanych z przelotem, transferem, zakwaterowaniem, wyżywieniem oraz ubezpieczeniem w bardzo atrakcyjnych cenach. Jesteśmy zarówno organizatorem, jak i pośrednikiem pomiędzy Państwem, a największymi Touroperatorami działającymi na terenie Polski i nie tylko. Dzięki temu mamy możliwość przedstawienia Państwu pełnej i różnorodnej oferty wypoczynku we wszystkich zakątkach świata.

Nie trać czasu na poszukiwania i porównywanie cen!!!

My zrobimy to za Ciebie z wielką FRAJDĄ! Przeżyj z nami niezapomniane chwile! Dodatkowo, przy dokonaniu zakupu imprezy zagranicznej w Biurze Podróży FRAJDA otrzymają Państwo zniżkę na dowolnie wybrany obóz (letni lub zimowy) dla dziecka!



KENIA - już od 3900 zł / os.*

Państwo położone we wschodniej Afryce – to prawdziwy raj dla miłośników egzotycznej przygody. Wybrzeże Kenii jest idealnym miejscem na wypoczynek po emocjonującym safari lub po prostu bezstreski relaks. Kusi nie tylko turkusowy kolor najcieplejszego na świecie Oceanu Indyjskiego (jego temperatura wynosi 24-31°), ale także niesamowite bogactwo raf koralowych, które można podziwiać z bliska.

MAROKO - już od 1949 zł / os.*

Położone na kontynencie afrykańskim Maroko jest żywą i wielobarwną mozaiką orientalnej kultury. Kraj ten oferuje prawdziwą różnorodność krajobrazową od wysokogórskiej scenierii po rozległe pustynie, głębokie doliny i wąwozy. Podróż do tego miejsca to spotkanie z prawdziwie baśniowym światem.



BULGARIA - już od 999 zł / os.*

Miejsce, gdzie spotka się kultura bałkańska, słowiańska i arabska. Do tego złociste plaże, zaciszne zatoki i klimatyczne knajpki. Bułgarskie wybrzeże to przede wszystkim szybko rozwijające się, nowoczesne kurorty, takie jak Słoneczny Brzeg i Złote Piaski, tętniące życiem przez całą dobę, ściągają coraz więcej turystów z Europy.

CHORWACJA - już od 1480 zł / os.*

Chorwacja, leżąca na styku środkowej i śródziemnomorskiej Europy, dzieli się na trzy regiony: Dalmację, zatokę Kvarner i Istrię. Każdy z regionów oferuje turystom wszystko to, co jest niezbędne do niezapomnianego urlopu. To prawdziwy raj dla turystów. Na wybrzeżu Adriatyku czekają kurorty ze zwirowymi lub kamienistymi plażami i przejrzystą, turkusową wodą.



EGIPT - już od 1580 zł / os.*

Kraj nieopisanej różnorodności i zadziwiających kontrastów, pierwszy na świecie cel wypraw turystycznych. Przyciąga fascynującymi zabytkami starożytności i zachwyca pięknymi dziełami natury. Prawdziwy raj dla wielbicieli słońca, jak również tropicieli piękna, bogatej historii i niezapomnianych wakacyjnych wrażeń.

GRECJA - już od 1099 zł / os.*

Zawsze pogodne niebo, przepyszne jedzenie, antyczne zabytki, słoneczne plaże – nigdzie nie wypoczywa się tak dobrze, jak w Grecji. Kolebka zachodniej cywilizacji i raj dla turystów. Bogactwo wspaniałych zabytków, malownicze plaże, kąpiel w ciepłym morzu oraz wyborna kuchnia śródziemnomorska w połączeniu z dobrą infrastrukturą i swobodną atmosferą to gwarancja udanych wakacji.



HISZPANIA - już od 1450 zł / os.*

Piękne plaże, lasy, imponujące szczyty górskie, przepyszna kuchnia, spokojne i urokliwe nadmorskie zakątki, ale także gwarne i tętniące życiem miasta pełne zabytków i atrakcji. Hiszpania to nie tylko kraj flamenco, korridy czy uroczyscie obchodzonych fest. To także niezwykle miejsce z krajobrazem zróżnicowanym znacznie bardziej niż w innych państwach europejskich.

WŁOCHY - już od 1640 zł / os.*

Wyjątkowy, zróżnicowany krajobraz, słoneczne plaże i niepowtarzalna atmosfera nadają temu państwu dodatkowego piękna i uroku. Sympatyczni, pogodni i towarzyscy Włosi potrafią docenić uroki życia, są otwarci na turystów, uwielbiają jedzenie, sport i kibicowanie.



TURCJA - już od 1229 zł / os.*

Kraj czterech mórz, bezkresnych plaż, ośnieżonych szczytów gór Taurus, a także antycznych zabytków i bogatej historii. Kulturowy tygiel i pogranicze dwóch światów. Kraj ten zachwyca unikatowymi cudami przyrody – wapiennymi tarasami w Pamukkale, niezwykłym księżycowym krajobrazem Kapadocji oraz bogatą historią widoczną w Efezie, najlepiej zachowanym starożytnym mieście na całym wybrzeżu Morza Śródziemnego.

KADRA INSTRUKTORSKO - PEDAGOGICZNA

Team FRAJDY !!!



Paweł Stacho

Właściciel Biura Podróży Frajda

To on wraz ze swoim Zespołem jest Organizatorem i kierownikiem obozów. Nauczyciel Dyplomowany z ukończonym kursem Zarządzania Oświatą, trener piłki nożnej, ratownik WOPR, instruktor: żeglarsstwa PZZ, motorowodny, pływania, strzelectwa sportowego, gimnastyki, lekkiej atletyki, gimnastyki korekcyjnej, gier i zabaw ruchowych, narciarstwa zjazdowego. W razie potrzeby służy swoim wieloletnim doświadczeniem i pomocą wychowawcom - instruktorom oraz czuwa nad prawidłowym przebiegiem i realizacją obozów.



Aleksandra Dobies

Absolwentka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Dawny uczestnik obozów Frajdy, obecnie wychowawca grup najmłodszych. Prowadzi także gry i zabawy zespołowe oraz zajęcia artystyczno - ruchowe i plenerowe.



Agnieszka Kajzer

Absolwentka AWF. Instruktor gier i zabaw, fitness oraz narciarstwa zjazdowego. Frajdowy wychowawca - instruktor. Prowadzi zajęcia artystyczno - ruchowe, takie jak taniec, aerobik, gimnastykę, gry i zabawy. Na co dzień pracuje w Biurze Podróży Frajda oraz klubach fitness.



Aleksandra Michalik

Przedszkolanka - wychowawca i opiekun dzieci najmłodszych „Matka Polka”. Udziela się w wolontariacie oraz PCK. Instruktor fitness oraz gier i zabaw ruchowych. Wielka miłośniczka gimnastyki sportowej, na obozie pełni funkcję wychowawcy-instruktora. Na co dzień pracuje z dziećmi.



Karolina Fidył-Leks

Absolwentka AWF. Ratownik WOPR, instruktor: tenisa ziemnego, tańca, snowboardu, gimnastyki, gier i zabaw ruchowych, pływania, gimnastyki korekcyjnej, gier i zabaw terenowych. Na co dzień pracuje z dziećmi, prowadzi zajęcia w klubach fitness oraz pełni funkcję instruktora na obozach FRAJDY.



Mirosława Trzaskoma

Dyplomowana pielęgniarka. Na co dzień pracuje i opiekuje się dziećmi w szkole podstawowej. Opieka Medyczna.

OPIEKA MEDYCZNA 24H

Michał Wadas

Absolwent APS, na kierunku resocjalizacji. Instruktor piłki nożnej, strzelectwa, survivalu, prowadzi zajęcia z rowerów, strzelectwa i gier zespołowych. Na co dzień pracuje w Domu Dziecka.

Pełni funkcję kierownika obozu.



Maciej Łukasiewicz

Absolwent AWF. Ratownik WOPR, instruktor: windsurfingu, żeglarsstwa, pływania, gimnastyki, gier i zabaw ruchowych, snowboardu. Prowadzi zajęcia z windsurfingu i żeglarsstwa. Pełni funkcję kierownika obozu. Pracuje jako nauczyciel wychowania fizycznego w szkole podstawowej i gimnazjum.



Krystian Flisek

Absolwent AWF. Miłośnik i instruktor piłki nożnej, kajakarstwa oraz snowboardu. Pełni funkcję kierownika obozu. Na co dzień pracuje w ognisku pracy pozaszkolnej prowadząc zajęcia z dziećmi i młodzieżą.



Adrian Leks

Absolwent AWF. Instruktor: tenisa ziemnego, windsurfingu, żeglarsstwa, pływania, kajakarstwa, gier i zabaw ruchowych, narciarstwa oraz ratownik WOPR. Jest odpowiedzialny za prawidłowe szkolenie i przebieg zajęć zarówno na lądzie jak i wodzie. Pełni funkcję wychowawcy - instruktora.



Jarosław Jędrał

Absolwent AWF. Instruktor kolarstwa górskiego i trekkingowego, piłki nożnej, piłki koszykowej, kajakarstwa i narciarstwa zjazdowego. Frajdowy wychowawca - instruktor. Na co dzień pracuje z dziećmi w szkole podstawowej i gimnazjum oraz klubach sportowych.



Janina Bulicz

Dyplomowana pielęgniarka. Na co dzień pracuje i opiekuje się dziećmi w szkole sportowej podstawowej i gimnazjum. Opieka Medyczna.



WYKAZ SPRZĘTU

Od początku organizacji wycieczek dla dzieci i młodzieży Biuro Podróży Frajda dysponuje własnym sprzętem rekreacyjno-sportowym i assekuracyjnym, udostępnianym w całości naszym młodym obozowiczom BEZPŁATNIE. Każdego roku ilość, rodzaj i typ sprzętu jest regularnie powiększana, na który obecnie składają się:

W SEZONIE LETNIM:

- 2 żaglówki typu Omega
- 2 żaglówki typu Orion
- 10 łódek typu Optymist
- Skuter wodny 280 KM
- 2 łodzie motorowe z silnikami 40 KM i 50KM
- 3 łodzie wiosłowe z silnikami 4 KM i 5 KM oraz silnikiem elektrycznym
- 1 ponton z silnikiem 15 KM
- 20 kajaków dwuosobowych
- 40 desek windsurfingowych + pędniki (o różnej powierzchni żagli)
- 100 pianek windsurfingowych - zapewniających dzieciom ciepło podczas zajęć
- 150 kamizelek ratunkowych - zawsze używanych podczas zajęć w wodzie, instruktorzy prowadzący zajęcia ze sportów wodnych są dodatkowo ratownikami WOPR, przez co zapewniamy dzieciom maksimum bezpieczeństwa
- sprzęt ratunkowy - 2 bojki ratunkowe SP1, 2 rzutki ratunkowe, bojki do wyznaczania kąpieliska 20 sztuk, 8 kół ratunkowych, apteczki pierwszej pomocy
- 2 QUADY - nowość !!!
- koło do ciągnięcia za motorówkę
- krótkofalówki - zapewniające łączność między kadrą instruktorsko - pedagogiczną
- 60 rakiet tenisowych + 100 piłeczek tenisowych - do zajęć z tenisa ziemnego
- 20 rakietek do tenisa stołowego + 50 piłeczek - do zajęć z tenisa stołowego
- piłki siatkowe, koszykowe, nożne - do zajęć z zespołowych gier sportowych
- piłki gumowe (do zabaw w wodzie), 5 ring, koła hula - hop itp.
- 12 kijów do unihokeja + bramki - do gry rekreacyjnej w unihokeja
- bramki do piłki nożnej
- piłkarzyki świetlicowe duże
- sprzęt Hi-Fi z nagłośnieniem do karaoke
- 150 koszulek znaczników zapewniających uczestnikom bezpieczeństwo podczas zajęć z rowerów
- łuki 8 szt., 4 tarcze, 32 strzały

DODATKOWO W SEZONIE ZIMOWYM:

- 40 desek snowboardowych z butami, rozmiary dla każdego dziecka, do nauki snowboardu na obozie sportów zimowych
- 40 tyczek i bramek narciarskich
- 15 bramek snowboardowych
- 30 sanek - do zajęć z saneczkarstwa i 30 sanek „jabłuszek”



HARMONOGRAM DNIA

przykładowy blok zajęć obozu sportów wodnych

Godz.	Grupa	Temat zajęć
8:05	1 grupa	Gimnastyka
	2 grupa	Pływanie
	3 grupa	Tenis ziemny
	4 grupa	Aerobik
	5 grupa	Pływanie
	6 grupa	Jogging
10:00	1 grupa	Żeglarstwo
	2 grupa	Kajaki
	3 grupa	Windsurfing
	4 grupa	Rowery
	5 grupa	Kąpiel w jeziorze
	6 grupa	Gry i zabawy ruchowe
16:00	1 grupa	Gry i zabawy ruchowe
	2 grupa	Żeglarstwo
	3 grupa	Kajaki
	4 grupa	Windsurfing
	5 grupa	Rowery
	6 grupa	Kąpiel w jeziorze
20:00	1, 2, 3, 4, 5, 6 grupa	Wykład z żeglarstwa



przykładowy plan dnia

8:00	Apel poranny
8:05 - 8:40	Zajęcia poranne
8:40 - 9:00	Mycie i sprzątanie
9:00 - 9:30	Śniadanie
9:30 - 10:00	Przygotowanie do zajęć
10:00 - 13:30	Zajęcia programowe w grupach
13:30 - 14:00	Obiad
14:00 - 15:45	Odpoczynek
15:45 - 16:00	Podwieczorek
16:00 - 18:30	Zajęcia programowe w grupach
19:00 - 19:30	Kolacja
20:00 - 21:30	Zajęcia programowe w grupach (quizy, gry i zabawy, dyskoteki, ogniska, wykłady)
21:30 - 22:00	Toaleta wieczorna
22:00 - 8:00	Cisza nocna

Kurs pierwszej pomocy przedmedycznej na obozach FRAJDY



WYCIECZKI SZKOLNE

Imprezy szkolne cieszą się coraz to większą popularnością. Stwarzają wspaniałe warunki do poznania zakątków naszego kraju, naukę poza szkolnymi klasami, a także integrację grupy. Dobrze przygotowana oferta ma ogromny wpływ na wszechstronny rozwój naszych młodych Klientów. Proponujemy wycieczki szkolne oraz białe i zielone szkoły. Zachęcamy do zapoznania się z przykładowymi propozycjami wyjazdów, a także do przekazania ich Nauczycielom i innym Rodzicom.

WYCIECZKI JEDNODNIOWE (OD 97ZŁ / OS.)

- TORUŃSKIE PIERNIKI
- TWIERDZA MODLIN
- PUSZCZA KAMPINOSKA
- LESZNO - ŻELAZOWA WOLA - BROCHÓW
- Z GOŚCINĄ U JANA KOCHANOWSKIEGO
- SKARBY JASNEJ GÓRY
- GÓRY ŚWIĘTOKRZYSKIE
- NA WYSOKIEJ SKARPIE WIŚLANEJ
- TAJEMNICE POLSKIEJ WSI
- DZIEŃ REKREACJI NAD ZALEWEM ZEGRZYŃSKIM

**NOWE
PROPOZYCJE !!!**

WYCIECZKI DWUDNIOWE I TRZYDNIOWE (OD 266 ZŁ / OS.)

- PUSZCZA BIAŁOWIESKA (Nowe Berezowo - Hajnówka - Białowieża)
- KRAKÓW I OKOLICE (Kraków - Wieliczka - Ojców)
- WROCŁAW I ZIEMIA KŁODZKA (Wrocław - Kudowa Zdrój - Duszniki Zdrój - Kłodzko)
- KARKONOSZE (Szklarska Poręba - Chojnik - Karpacz - Cieplice Zdrój)
- BESKID ŚLĄSKO - ŻYWIECKI (Wisła - Barania Góra - Cieszyn)
- SZLAK PIASTOWSKI (Kruszwica - Gniezno - Poznań - Wenecja - Biskupin)
- GÓRY ŚWIĘTOKRZYSKIE (Bartkowo - Chęciny - Tokarnia - Kielce - Bałtów - Ujazd - Opatów)

ZIELONE SZKOŁY (OD 499 ZŁ / OS.)

- TRÓJMIASTO (Grunwald - Malbork - Sopot - Gdańsk - Gdynia - Pelplin - Gniew)
- WARMIA I MAZURY (Grunwald - Reszel - Gietrzwałd - Gierłoż - Olsztyn - Lidzbark Warmiński - Pieniężno)
- TATRY (Zakopane - wędrowka po Tatrach - Kraków)
- PIENINY I BESKID SĄDECKI (Czorsztyn - Niedzica - Piwniczna - Krynica - Szczawnica - Wąwóz Homole)
- BIESZCZADY (Sanok - Ustrzyki Górne - Smolniki - Ustrzyki Dolne - Solina - Lesko)

Programy wszystkich imprez dostępne są na życzenie.

Dokładna cena uzależniona jest od szczegółowego programu, ilości uczestników, ich wieku, terminu imprezy oraz daty jej rezerwacji. Każdą imprezę można zmodyfikować zgodnie z Państwa możliwościami i życzeniami!!!

Ceny imprezy została skalkulowana dla grupy 40-45 osób płacących, zawierają wszystkie opłaty związane z programem: transport, nocleg, wyżywienie, przewodnika, pilota - kierownika grupy, bilety, ubezpieczenie NNW oraz bezpłatne miejsca dla opiekunów grupy (1 osoba kadry / 15 uczestników płacących).

Dokładną kalkulację otrzymacie Państwo bezpłatnie !!!



Sam zaplanuj swoją wycieczkę !!!

Zielona Szkoła o charakterze rekreacyjno-sportowym w dowolnym miejscu w Polsce.

Sami możecie zaplanować swoją wycieczkę oraz wybrać zajęcia i ich liczbę w zależności od terminu wycieczki. Proponujemy następujące bloki zajęć: sportowo - rekreacyjne na wodzie, artystyczne, sportowo - rekreacyjne na lądzie, edukacyjno - integracyjne, wieczorne oraz wykłady - zajęcia twórczego rozwoju.

Szczegóły dotyczące planowania Zielonej Szkoły otrzymają Państwo w siedzibie Biura Podróży FRAJDA.

3 dni	4 dni	5 dni
388 zł / os.	488 zł / os.	568 zł / os.

Cennik został skalkulowany dla grupy 41-45 osób



Biuro Podróży

FRAJDA

www.frajda-sport.com.pl

JUŻ OD 999 zł !!!

ZIMA 2018

Austria -
Villach-Gerlitz

Włochy -
Cortina-Livigno

Polska
Zakopane-Zieleniec

Obozy

Wczasy

Wyjazdy rodzinne

Egzotyka





Paweł Stacho - właściciel Biura Podróży FRAJDA, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, wieloletni nauczyciel oraz trener piłki nożnej. Przygodę z piłką nożną rozpoczął jako młodzik w drużynie Stali Mielec. Jego talent i ciężka praca zostały zauważone przez trenera Kadry Polski juniorów - otrzymuje powołanie do Reprezentacji Polski - marzenie każdego młodego piłkarza w kraju. Już jako senior był przez wiele sezonów zawodnikiem Legii Warszawa, jednej z najlepszych drużyn w Polsce. Dobrze zapowiadającą się karierę sportową przerwała jednak poważna kontuzja, która spowodowała wycofanie się ze sportu wyczynowego. Obecnie czynny zawodowo nauczyciel dyplomowany wychowania fizycznego, nie rozstał się z piłką nożną – prowadzi zajęcia dla dzieci i młodzieży w warszawskich klubach oraz szkołach. Świetny wychowawca i organizator, tworzy biuro podróży, które doskonale zna potrzeby i wymagania swoich Klientów, a obecnie Klub Rekreacyjno - Sportowy FRAJDA dla młodych i najmłodszych.

Biuro Podróży FRAJDA dla dzieci i młodzieży zostało założone w 1998 r. Od początku swojej działalności za główny cel postawiliśmy sobie organizację aktywnego wypoczynku poprzez sport, rekreację i turystykę. Specjalizujemy się w organizowaniu obozów letnich sportowo-rekreacyjnych, obozów zimowych narciarsko-snowboardowych, wycieczek szkolnych, białych i zielonych szkół, imprez na życzenie oraz profilowanych obozów o specjalizacji sportowej, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych oraz czasów rodzinnych. **Od 2016 r. Biuro Podróży FRAJDA poszerzyło swoją ofertę o turystykę zagraniczną m.in. Hiszpania, Grecja, Włochy, Egipt, Turcja, Maroko, Chorwacja, Afryka, Brazylia itp. Zapraszamy do wypoczynku Lato 2016 z FRAJDĄ!!!**



Zapewniamy wysoką jakość naszych usług. Cechuje nas profesjonalizm i solidność. Dbamy o dobro naszych Klientów, dlatego każdą ofertę przygotowujemy bardzo dokładnie. Dokładamy wszelkich starań, aby nasza oferta z roku na rok była bardziej atrakcyjna. Dzięki rzetelności i ciężkiej pracy zyskaliśmy olbrzymią sympatię i uznanie wśród Dzieci, Rodziców, Nauczycieli i instytucji w kraju i za granicą.

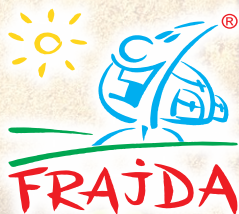
W nadchodzącym sezonie wakacyjnym zapraszamy do Ośrodka Wypoczynkowego POLONEZ - Centrum Wypoczynkowo - Rekreacyjnego, usytuowanego w samym sercu Borów Tucholskich, nad przepięknym Zalewem Koronowskim. www.owpolonez.pl

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom Naszych Klientów proponujemy kompleksową obsługę w zakresie: obozów, kolonii, wycieczek szkolnych, zielonych i białych szkół, zajęć sportowo-rekreacyjnych, czasów zarówno w kraju jak i za granicą, konferencji, wesel, bankietów, wyjazdów integracyjnych, imprez okolicznościowych.

ZAPRASZAMY

Szanownych Państwa do zapoznania się z naszą ofertą oraz do przedstawienia jej wszystkim, którzy nas jeszcze nie znają !!!

Biuro Podróży Frajda Paweł Stacho



ul. Okopowa 25A
01-059 Warszawa
tel.: 22 621 81 82
tel.: 600-55-15-15; 787-77-31-31
e-mail: frajda@frajda-sport.com.pl
www.frajda-sport.com.pl

Bank BZ WBK

nr rachunku: 35 1090 1043 0000 0001 1703 7608