



## Zimowy obóz pływacko-biegowy

**Miejsce:** Jaroszewiec

**Termin:** 26.01-01.02.2025

**Koszt obozu:** 1550 zł (dla dzieci i młodzieży trenujących w Klubie Sportwise)  
1700 zł dla dorosłych (grupy Masters i rodziców trenujących w Klubie Sportwise) oraz dzieci i młodzieży spoza Klubu w przypadku wolnych miejsc.

### Zakwaterowanie i wyżywienie:

- Ośrodek Leśny Zakątek z krytą pływalnią 25m  
<http://www.lesnyzakatek.turystyka.pl/>
- Pokoje 2-4 osobowe z pełnym węzłem sanitarnym, TV i Internet, parking
- Na terenie ośrodka sala multimedialna, świetlica, sala do tenisa stołowego
- Ważne - ośrodek na wyłączność Klubu Sportwise

### Program obozu:

- Treningi pływackie na obiekcie 25m (2x dziennie: rano i po południu) w tym nauka i doskonalenie pływania wszystkimi stylami, skoku do wody, nawrotów.
- **Nagrywanie i analiza video techniki pływackiej we wszystkich grupach**
- Trening lekkoatletyczne na stadionie oraz w terenie
- Zajęcia ogólnorozwojowe poprawiające sprawność ogólną, mobilność
- Dla dzieci gry i zabawy integracyjne, planszowe, oglądanie filmów, analiza techniki pływania
- **Dla dorosłych istnieje możliwość wykonywania treningów kolarskich (w tym celu należy zabrać swój trener i rower szosowy)**
- Na zakończenie obozu przewidziano zawody pływackie z drobnymi nagrodami i upominkami klubowymi

### Cena obozu obejmuje:

- zakwaterowanie, wyżywienie (3 posiłki dziennie – śniadanie, obiad i kolację)
- wejścia na basen oraz opiekę trenerską i wychowawczą dla dzieci, które jadą bez rodziców
- analizę techniki pływackiej

- udział w treningach lekkoatletycznych i ogólnorozwojowych
- ubezpieczenie NNW
- 2x sesja w saunie dla dorosłych
- cena nie obejmuje transportu, dojazd we własnym zakresie

### **Warunki rezerwacji i wpłat:**

Informacja na mail: [biuro@sportwise.pl](mailto:biuro@sportwise.pl) , lub telefoniczną 505 738 620 do dnia 22.12.2024r. oraz wpłata zaliczki **500 zł** gwarantuje miejsce na obozie. Druga rata płatna przelewem lub gotówką do 26.01.2025r (dzień rozpoczęcia obozu).

**Rodzice mogą się starać o dofinansowanie dla dzieci do obozu z Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych. Klub wystawia faktury za obóz na życzenie rodzica.**

Zaliczkę wpłacamy na konto Klubu Sportwise **nr 48 1600 1462 1870 5153 8000 0003** z dopiskiem Zimowy obóz pływacko-biegowy - Imię i Nazwisko uczestnika.  
Liczba miejsc jest ograniczona.