

## OBÓZ SPORTOWO-REKREACYJNY

**TERMIN: 18.07.2017 – 28.07.2017**

**MIEJSCE: Międzywodzie (ok. 200 m plaża)**

Zakwaterowanie i wyżywienie w ośrodku, gdzie znajdują się boiska rekreacyjne oraz salka. Na miejscu do dyspozycji pokoje 2 i 3 osobowe z łazienką, balkonem i TV oraz świetlica ze stołami tenisowymi, "piłkarzykami", miejsce do grillowania, leżaki, plac zabaw oraz blisko plaża.

### Przewidywane zajęcia:

- treningi ogólnorozwojowe i zabawy na plaży
- kąpiele w morzu pod okiem ratownika.
- wycieczki piesze i autokarowe po okolicy:
- wycieczka autokarowa do Latarni Morskiej w Świnoujściu (najwyższa nad Bałtykiem- jedna z najwyższych na świecie) zwiedzanie Świnoujścia z przeprawą promem
- wycieczka autokarowa do Parku Linowego w Pobierowie oraz most zwodzony w Dziwnowie
- wycieczka autokarowa do Międzyzdrojów - Aleja Gwiazd, Moło (400 m)
- gry zespołowe (piłka nożna, siatkówka, koszykówka itp.)
- gry i zabawy ruchowe w terenie oraz w ośrodku
- ognisko z pieczeniem kiełbasek
- dyskoteki

### KOSZT OBOZU BEZ DOFINANSOWANIA – 1200,00zł

**W cenę obozu wliczono:** wyżywienie z noclegami, transport, ubezpieczenie, koszt wycieczek , ognisko, dyskoteki, wynajem obiektów sportowych, pracę trenerów i opiekunów .

Należy zabrać ze sobą oprócz rzeczy osobistych , strój do treningu na każde warunki w terenie (ciepłe ubranie nieprzemakalne np. pelerynka) oraz 2-3 pary butów sportowych, wygodnych - typu adidas z grubą podeszwą, gumy, kąpielówki, olejek UV, talk, czapka.

**Uwaga !!!!** Należy ze sobą wziąć aktualne sportowe książeczki zdrowia (lub aktualne badanie lekarskie z poradni medycyny sportowej), legitymację szkolną, kartę obozową i nr PESEL!

**Zbiórka w dniu wyjazdu 18.07.2017 r. o godz. 20.00 na przystanku autobusowym przy parkingu II Liceum Ogólnokształcącego w Krośnie (koło Orlika) – wyjazd do Rzeszowa. Wyjazd z Rzeszowa z parkingu „Statoil” koło Millenium Hall w Rzeszowie. Powrót do Rzeszowa na parking „Statoil” koło Millenium Hall 28.07.2017, ok. godz. 6.00. Przyjazd do Krosna około godziny 7,30 – 8,00 na parking II Liceum Ogólnokształcącego w Krośnie (koło Orlika)**

**Bardzo proszę o zwrot wypełnionych kart obozowych do dnia 31.05.2017r.**

**Termin wpłat pozostałej kwoty (wysokość opłat podana w sms) do dnia 15.06.2017r.**

trener judo Mirosław Nowicki  
tel. 504120984  
klub: 517719605