

## Wakacyjny obóz sportowy w Centralnym Ośrodku Sportu w Zakopanem dla dzieci 7-11 lat



Termin: 19-24 sierpień 2024

Wyjazd busami klubowymi godzinach porannych 19 sierpnia z Bielska Białej, powrót do Bielska 24 sierpnia po obiedzie.

Zakwaterowanie w internacie sportowym w pokojach 2,3 osobowych, Przebudowany obiekt posiada w całości: 141 pokoi, w tym 2 pokoje typu studio oraz pokoje 1-, 2-, 3-osobowe. W internacie znajduje się łącznie 266 miejsc. Obiekt dysponuje zapleczem konferencyjnym, składającym się z sali audiowizualnej, która posiada 140 miejsc w układzie teatralnym oraz 2 małe sale konferencyjne ze sprzętem nagłośnieniowo-multimedialnym, każda na około 20 osób. Zmodernizowane zostało ponadto zaplecze odnowy biologicznej, która w swojej ofercie posiada m.in.:

- Hydroterapię: wanny z hydromasażem, wirówki, jacuzzi,
- Laseroterapię, fizykoterapię: szereg urządzeń takich, jak m.in. aparat do laseroterapii, magnetoterapii, zestaw do terapii falą uderzeniową
- Krioterapię: kapsuły do krioterapii
- Sauny: sauna mała, sauna duża
- Salka ćwiczeń hipoksycznych: salka treningowa, umożliwiająca stworzenie warunków do ćwiczeń wysokościowych / od 2000 m. n.p.m do 6000 m. n.p.m.
- 10 pokoi z hipoksją: 10 pokoi 2-osobowych z instalacją hipoksji, umożliwiającą stworzenie warunków wysokościowych



Koszt obozu obejmuje:

5 noclegów, wyżywienie 3 razy dziennie/ bufet śniadanie, obiad , kolacja/, opiekę trenerów, przejazd busami klubowymi, zajęcia sportowe: pływanie / kryta pływalnia/ ,zajęcia z gier zespołowych na hali i w terenie, akrobatykę, wycieczki w góry, rolki

Koszt obozu : 1800 zł

Cena nie obejmuje:

Ubezpieczenia KL I NNW – zawodnicy klubowi są ubezpieczeni, osoby spoza klubu ubezpieczają się we własnym zakresie!

Wymagane dokumenty: legitymacja szkolna, karta obozowa oraz zgoda rodziców na udział dziecka w obozie

Zaliczkę w wysokości 500 zł od osoby prosimy przelać najpóźniej na konto klubu do dnia 31 maja 2024, pozostałą kwotę do dnia 15 sierpnia 2024

Klub Sportowy AS

BNP Paribas

63 1750 0012 0000 0000 2640 1787

Ilość miejsc ograniczona : 12-15/ 2 trenerów

Dzienny program obozu:

8,00 – śniadanie

9,30-12,30 – zajęcia popołudniowe w swoich grupach wiekowych ( przewidujemy 2 grupy wiekowe)

13,30 Obiad

15,00-17,00 – zajęcia popołudniowe

18,30 kolacja

19,00-21,00 – czas wolny

22,00 cisza nocna