



Wraz z  **TSUNAMI**

**ZAPRASZAJĄ
WSZYSTKICH AMATORÓW PŁYWANIA LUBIĄCYCH SPĘDZAĆ
CZAS AKTYWNI**



**OBÓZ PŁYWACKI W WODACH OTWARTYCH
CZŁUCHÓW 12 -15 LIPCA 2018**

Czy jesteś początkującym, czy zaawansowanym pływakiem, nie ma to znaczenia. Ten obóz jest dla Ciebie! Obciążenia treningowe będą dostosowane do poziomu zaawansowania uczestników

Program obozu jest wypełniony zajęciami zarówno w wodzie jak i na lądzie, prowadzonymi pod kątem pływania w wodach otwartych oraz startów w zawodach, a wszystko to w otoczeniu kaszubskiej przyrody. Podczas obozu nacisk będzie położony m.in. na takie elementy jak technika, doskonalenie pływania, nawigowanie, drafting, wyprzedzanie, opływanie boi, start grupowy, wyjście z wody.

Wybraliśmy dla Was miejsce, w które możecie zabrać ze sobą osoby towarzyszące czy rodzinę, bo jest ono ciekawe nie tylko dla pływaków.

Zakwaterowani będziemy w bezpośrednim sąsiedztwie pływalni, z dostępem do sali gimnastycznej, boisk zewnętrznych, rekreacyjnej ścianki wspinaczkowej, a także siłowni (wstęp na siłownię dodatkowo płatny). Kompleks zawiera także nowo wyposażony plac zabaw dla dzieci. Poza tym w Człuchowie znajdziecie m.in. park linowy, park wodny, zamek, barokowy kościół oraz wiele innych zabytków.

Przed Wami 4 pełne dni treningowe - przyjazd w czwartek 12 lipca rano, wyjazd w niedzielę 15 lipca po kolacji.

Program obozu obejmuje:

- Codziennie 90 min. zajęć na pływalni 25 m – treningi techniczne (4 sesje)



- Codzienne treningi w pobliskim jeziorze przy asekuracji ratowników (4 sesje)



- Analiza wideo stylu pływackiego
- Wykłady zapewniające odpowiednie przygotowanie teoretyczne
- Testy pianek TRI i sprzętu pływackiego zapewnionego przez naszego Partnera TSUNAMI
- Poranki i wieczory z jogą dla pływaków, która zapewni niezbędną elastyczność w wodzie oraz zrelaksuje mięśnie zmęczone po całym dniu
- Niezastąpione towarzystwo innych pasjonatów pływania w pięknych okolicznościach przyrody ☺

DLA KOGO?

Dla wszystkich osób dorosłych, które w warunkach basenowych są w stanie przeplłynąć 200 metrów bez zatrzymania oraz osób im towarzyszących.



Uczestnik oświadcza, że jest zdrowy, zdolny do wysiłku i nie ma żadnych przeciwwskazań lekarskich do udziału w obozie treningowym.

CENA OBOZU:

Uczestnik - **890 zł**

- **710 zł (bez zakwaterowania)**

- **570 zł (bez zakwaterowania i wyżywienia)**

- Osoba towarzysząca - **530 zł** (cena zawiera zakwaterowanie, wyżywienie, ubezpieczenie NNW, udział w zajęciach JOGI)

Warunkiem udziału w obozie jest wpłacenie zadatku w wysokości **350 zł do 30.05.2018 r.**

LICZBA MIEJSC JEST OGRANICZONA – decyduje kolejność zgłoszeń. W obozie może wziąć udział maksymalnie 18 osób. Organizator ma prawo do odwołania obozu w przypadku nie zebrania się odpowiedniej liczby osób.

CENA OBOZU ZAWIERA:

- Zakwaterowanie w bezpośrednim sąsiedztwie pływalni, w 2 lub 3 osobowych pokojach z łazienkami=>3 noclegi



- Pełne wyżywienie => 3 posiłki dziennie
- Wstęp i treningi na pływalni => 4 półtoragodzinne treningi
- Analizę wideo stylu pływackiego => indywidualne omówienie oraz wskazówki i rekomendowane ćwiczenia na przyszłość
- Udział w wykładach prowadzonych przez naszych Trenerów
- Zabezpieczenie ratownicze WOPR podczas treningów w jeziorze => 4 treningi
- Udział w testach pianek TRI oraz innego sprzętu pływackiego.
- Zajęcia Jogi prowadzone specjalnie dla nas => 6 sesji jogi
- Ubezpieczenie NNW na kwotę 50 000 zł

UCZESTNIK ZAPEWNIĄ WE WŁASNYM ZAKRESIE:

- Dojazd na miejsce obozu i z powrotem
- Transport nad jezioro Rychnowskie, w którym będą odbywały się treningi (ok. 2 km od miejsca zakwaterowania)
- Piankę przeznaczoną do pływania w wodach otwartych
- Bojkę asekuracyjną do pływania w wodach otwartych
- Matę do jogi bądź karimatę
- Można zabrać ze sobą rower

Osoby, które nie posiadają pianki i/ lub bojki będą mogły je wypożyczyć na preferencyjnych warunkach od naszego Partnera TSUNAMI w cenach:



- wypożyczenie pianki na 4 dni – 100 zł
- wypożyczenie bojki asekuracyjnej na 4 dni – 25zł
- wypożyczenie pianki i bojki asekuracyjnej na 4 dni – 115 zł

Kaucja zwrotna 200 zł.

Możliwość zakupu wybranych, dostępnych modeli pianek Aqua Sphere i TYR na miejscu, z rabatem 15%.

KONTAKT I ZAPISY:

OBÓZ: Ryszard Wachowski: biuro@strefa-plywania.pl, tel. 695 621 268

WYPOŻYCZENIE pianki/bojki: Przemysław Kwapisz: info@tsunami-tri.pl, tel. 881 249 881

PROWADZĄCY:



RYSZARD WACHOWSKI

Właściciel Szkoły „Strefa Pływania” Trener pływania, Starszy Trener Total Immersion, wychowanek sekcji pływackiej WKS Flota Gdynia. Pasjonat pływania.



MONIKA MICHAŁOWSKA

Ambasadorka metody Total Immersion, instruktorka pływania, instruktorka kiteboardingu IKO, miłośniczka wody w każdej postaci 😊



KLAUDIA SZOTT

Instruktorka Jogi, którą pokochała już od pierwszych zajęć, które pokazały jej zupełnie inne podejście do ciała i fizyczności w ogóle, a jako studentka psychologii ceni sobie niezwykłą, niosącą ulgę wiadomość, płynącą z jej praktyki. Interesuje się roślinnym jedzeniem, uwielbia podróże solo, prowadzi videobloga.

DO ZOBACZENIA!

