

A group of five children and one adult male are shown from a low angle, looking upwards and celebrating. They are wearing soccer jerseys and bright green and white vests with the Swimple logo. The background is a blue gradient with circular patterns.

**Swimple**

# Obóz piłkarski

## Mrągowo

14 - 24 lipca 2018 r.

**Swimple**

# Informacje ogólne



**Miejsce:** Ośrodek Wypoczynkowy Polonez w Mrągowie  
[www.osrodekpolonez.pl](http://www.osrodekpolonez.pl)

**Baza noclegowa:** w pokojach 4-5 osobowych z pełnym węzłem sanitarnym.

**Baza sportowo-rekreacyjna:** boisko do piłki nożnej, korty tenisowe, boiska do gry w piłkę plażową, nożną, siatkową i koszykową, sprzęt wodny, kąpielisko z plażą, sale konferencyjne, sala do tańca, bilard, piłkarzyki.

**Wyżywienie:** 3 posiłki dziennie + podwieczorek wydawany do obiadu

**Transport:** Warszawa – Mrągowo – Warszawa

**Ubezpieczenie:** NNW

# Specyfika wyjazdu

Obóz piłkarski kierujemy przede wszystkim do dzieci, którym ciężko się rozstać z piłką.

Treningi nastawione są zarówno na poprawę indywidualnych umiejętności technicznych (drybling, podania i przyjęcia piłki kilkoma sposobami), jak i rozwój umiejętności zespołowego rozgrywania akcji na boisku.

W trakcie treningów uczestnicy poprawiają swoją koordynację, szybkość, zwinność, siłę oraz kondycję.

Nad czasem trwania treningów, ich intensywnością i długością przerw czuwają doświadczeni trenerzy.

# Program kierunkowy

- Jeden lub dwa treningi piłkarskie dziennie na boisku trawiastym
- Profesjonalne rozgrzewki indywidualne i grupowe
- Gra na pozycji bramkarza, obrońcy, pomocnika i napastnika
- Nauka i doskonalenie poprawnego prowadzenia piłki, strzałów na bramkę, obrony, uników, zwodów, trików piłkarskich, żonglerki
- Poznanie strategii rozgrywania meczów i ustawienia zawodników
- Sparingi piłkarskie



# Program rekreacyjny

Poza zajęciami kierunkowymi obozowicze aktywnie spędzą czas, uczestnicząc w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

- Wizyta w Western City Mrongoville
- Dzień sportu na wesoło – spartakiada sportowa
- Plac zabaw w Eco Marinie
- Kąpiele na otwartych wodach i plażowanie
- Gry i zabawy terenowe („50”, Indiańskie podchody, Flagi, Przemytncicy)



# Program rozrywkowy

Po aktywnie spędzonym dniu, uczestnicy obozu wezmą udział w programie wieczornym. W programie m.in.:

- Beach party
- Salon gier (gry planszowe, strategiczne i zręcznościowe)
- Dyskoteka
- Ognisko z pieczeniem kiełbasek przy muzyce
- Milionerzy/Familiada
- Karaoke
- Gry i zabawy integracyjne



# Ramowy plan dnia

- 08.00 – 08.30 Pobudka, toaleta poranna , rozruch poranny i apel
- 08.30 – 09.30 Śniadanie i przygotowanie do zajęć
- 09.30 – 13.00 Zajęcia programowe
- 13.00 – 13.30 Obiad
- 13.30 – 14.30 Przerwa poobiednia
- 14.30 – 18.00 Zajęcia programowe
- 18.00 – 19.00 Kolacja
- 19.00 – 21.00 Zajęcia wieczorne na wesoło
- 21.00 – 22.00 Toaleta wieczorna
- 22.00 – 08.00 Cisza nocna



# Co ze sobą zabrać?

- Strój sportowy (2 komplety)
- Koszulki i spodenki
- Ciepłą bluzę, czapkę
- Wygodne obuwie
- Strój kąpielowy, klapki, ręcznik plażowy
- Bielizna
- Kosmetyki, ręczniki
- Kurtkę przeciwdeszczową
- Czapkę z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem
- Podręczny plecak
- Dużo uśmiechu i pozytywnej energii! 😊





# Fotorelacja



Kliknij i zobacz profil Swimple

Codziennie na Naszym profilu FB  
aktualizowana będzie galeria zdjęć.  
Zapraszamy do podglądania zajęć, aby  
przenieść się wirtualnie w realia obozowe.

# Cena: 1950 zł

## **Cena obejmuje:**

- pełną realizację programu łączącego wszystkie zajęcia kierunkowe, zajęcia uzupełniające, oraz gry i zabawy wieczorne
- sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia programów
- zakwaterowanie w hotelu w pokojach z pełnym węzłem sanitarnym
- przejazd autokarem na trasie Warszawa - Mrągowo – Warszawa
- pełne wyżywienie (trzy posiłki dziennie, podwieczorek, herbata lub woda dostępna cały dzień oraz suchy prowiant na drogę powrotną)
- całodobową opiekę wychowawców i instruktorów
- ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków

# Pamiątki z obozu

- Nagrody za rozegrane zawody i konkursy
- Upominek Swimple
- Dyplom ukończenia obozu
- Koszulkę obozową
- Niezapomniane wspomnienia



# Jak zgłosić uczestnika?

Aby zapisać dziecko na nasz obóz prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:

- **e-mail:** [obozy@swimple.pl](mailto:obozy@swimple.pl)
- **tel. Justyna:** 796-851-204
- **tel. Piotr:** 792-332-260

W przeciągu tygodnia od zgłoszenia należy wpłacić zaliczkę oraz odesłać skan uzupełnionej karty kwalifikacyjnej.



# Płatności

- Warunkiem rezerwacji miejsca na obozie jest wpłata pierwszej raty w wysokości **1000 zł**.
- Drugą ratę w wysokości **950 zł** należy uiścić do 20 czerwca 2018 r.

**Ilość miejsc ograniczona – liczy się kolejność zaksięgowanych wpłat!!!**

**Dane do przelewu:**

Piotr Litkowicz  
ul. Marymoncka 69a/8  
01-802 Warszawa

**Numer konta IdeaBank:** 03 1950 0001 2006 9823 3150 0002

**Tytuł:** Imię i nazwisko uczestnika, nazwa obozu



Do zobaczenia!



Swimple