

# Aktywne LATO 2024 z MKKK

## OBOZY SPORTOWO - WYPOCZYNKOWE

### dla dzieci, młodzieży, dorosłych i całych rodzin

UWAGA!!! ZAPROŚCIE NA OBÓZ KOLEGÓW I ZNAJOMYCH!  
ZAPRASZAMY WSZYSTKICH LUBIĄCYCH AKTYWNIIE WYPOCZYWAĆ  
NAWET JEŻELI NIE TRENUJĄ KARATE W NASZYM KLUBIE  
MAMY DLA NICH SPECJALNY PROGRAM OGÓLNO-SPORTOWY  
ZAJĘCIA NA NASZYCH OBOZACH REALIZUJEMY W GRUPACH ZAAWANSOWANIA DOSTOSOWANYCH DO  
WIEKU, MOŻLIWOŚCI I ZAINTERESOWAŃ UCZESTNIKÓW

#### SPECJALNA OFERTA DLA RODZIN

korzystne bonifikaty rodzinne i warunki zakwaterowania.

#### PROMOCJA

namów do udziału w obozie kogoś spoza klubu, a otrzymasz bonifikatę.

**ŁAZY** k. Mielna **23 czerwca - 6 lipca 2024 r.**

Wariant 1)

OBÓZ KARATE dla dzieci trenujących karate w klubie

Wariant 2)

OBÓZ OGÓLNO - SPORTOWY dla wszystkich chętnych

Wariant 3)

OBÓZ RODZINNY - dzieci na obozie zakwaterowane:

A) z innymi dziećmi na obozie, rodzice oddzielnie

B) z rodzicami / opiekunami

Rodzice i opiekunowie z programem sportowo-rekreacyjnym dla zainteresowanych lub tylko pobyt.

Wariant 4)

MŁODZIEŻOWY WOLONTARIAT OBOZOWY

dla młodzieży +15 lat wyróżniającej się szczególną postawą i zaangażowaniem w treningach

#### ZAKWATEROWANIE:

Ośrodek Fala 1, o dobrym standardzie, położony 300 m od morza. Uczestnicy mieszkać będą w pokojach 1, 2, 3, 4-osobowych z pełnym węzłem sanitarnym (prysznic, umywalka, toaleta).

Możliwość zakwaterowania w pokojach typu studio lub w większych pokojach w budynku A (na zamówienie).

Do dyspozycji zespół boisk, siłownia, świetlice, namiot i sale do zajęć sportowych.

#### WYŻYWIENIE:

w stołówce na terenie ośrodka, 3 posiłki dziennie: śniadania bufet, obiady, kolacje bufet

**DOJAZD:** wynajętymi autokarami z Warszawy lub pociągiem do Koszalina i transfer autokarami do ośrodka

ZDJĘCIA I MAPA OŚRODKA, PLANY POKOI NA STRONIE [www.fala1.pl](http://www.fala1.pl)

**W ramach oferty ośrodka nieodpłatna opieka oraz animacje dla małych dzieci (samodzielnie korzystające z toalety) w świetlicy – pokoju zabaw**

**Koszt udziału w obozie:**

**3 190 zł - z programem dla dziecka 4 -15 lat (!)**

**3 590 zł - z programem dla rodzica / opiekuna / dorosłego +15 lat (!)**

**3 290 zł - rodzic, opiekun bez programu**

**0 - 2000 zł – wolontariusz**

Dzieci do 3 lat bezpłatnie z zachowaniem wszystkich świadczeń żywieniowych, bez oddzielnego miejsca do spania.  
Dojazd własny minus 50 zł w jedną stronę, minus 100 zł w obie strony.

Egzamin na pasy – stopnie Kyu junior 100 zł.

**CENA OBOZU OBEJMUJE:**

pobył, wyżywienie, dojazd, program (jeżeli wariant z programem), ubezpieczenie NW na 5000 zł, opiekę pedagogiczną i medyczną.

Ośrodek wczasowy Fala 1 w Łazach posiada dobry standard zakwaterowania. Bazę noclegową stanowią pawilony oraz budynek główny, w którym dodatkowo znajdują się sale do zajęć sportowych, świetlice, stołówka. Na dużym terenie ośrodka znajdują się boiska. Świetne miejsce na obóz sportowy dla dzieci i wspólny wypoczynek dla rodzin. Pokoje dla rodzin w Pawilonie 2, z balkonami / wyjściem na ogródek – wybór pokoi, według kolejności wpłat.

**SPECJALNE WARUNKI ZAKWATEROWANIA DLA RODZIN – MNIEJSZE KOSZTY**

Proponujemy cenę za pokój tzn. w pokoju 2 osobowym może mieszkać więcej osób np.:

w 2 osobowym z 2 wersalkami - 2 rodziców i 2 dzieci pełna opłata jest za 2 osoby

w 2 osobowym z 1 tapczanem i wersalką - 1 rodzic i 2 dzieci pełna opłata jest za 2 osoby

za pozostałe tylko dopłata za wyżywienie i ewentualnie za udział w programie.

**W sprawie wariantów rodzinnych ze zniżką, niestandardowych kalkulacji (dziecko na dostawce, małe dziecko itp.) prosimy kontaktować się z Shihan Rafał Tomala tel. 602 675 693, e-mail [r.tomala@superkarate.pl](mailto:r.tomala@superkarate.pl)**

Wszystkie osoby jadące na obóz (np. rodzice), nie będące członkami klubu, muszą wypełnić deklarację członkowską i zapisać się do klubu. Wtedy podany koszt obozu uwzględnia dwie składki członkowskie w wysokości 2 x 200 zł = 400zł.

**PROGRAM OBOZÓW DZIECIĘCYCH sportowy, kulturalny, turystyczny i edukacyjny:**

- ❖ karate kyokushin
- ❖ ścianka wspinaczkowa
- ❖ paintball, łucznictwo, strzelectwo z broni pneumatycznej
- ❖ koszykówka, siatkówka, piłka nożna, uni-hokej, ringo
- ❖ wszechstronne ćwiczenia ogólnorozwojowe i sprawnościowe
- ❖ podstawy akrobatyki
- ❖ spotkanie z kulturą Japonii
- ❖ ogniska, dyskoteki, zajęcia plastyczne, konkursy
- ❖ **edukacja dietetyczna**

**Niektóre aktywności mogą być niedostępne ze względu na pogodę lub niski wiek uczestników**

**PROGRAM SPORTOWO-REKREACYJNY DLA RODZICÓW ŁAZY 2024:**

Kolejny rok przedstawiamy ofertę programową dla rodziców, która cieszy się coraz większym powodzeniem. Zajęcia mają charakter rekreacyjny i są prowadzone z myślą o osobach zainteresowanych aktywnym wypoczynkiem.

Obejmują: jogging, fitness, aqua aerobic, ćwiczenia siłowe – pod kątem modelowania sylwetki, wzmacniania mięśni brzucha, elementy jogi, nordic walking, samoobrona, karate, gry zespołowe - siatkówka, koszykówka, ścianka wspinaczkowa, łucznictwo, paintball. Zajęcia realizowane są do wyboru 1, 2 lub 3 razy dziennie, w blokach porannym, przedpołudniowym (czasami w połączeniu z wyjściem na plażę) i popołudniowym – równoległe z zajęciami dla dzieci.

UWAGA program dla rodziców dostosowany będzie do liczebności i profilu grupy, może obejmować tylko niektóre z wymienionych aktywności, ale i tak wszyscy będą świetnie się bawić ☺

**PŁATNOŚĆ** : przelewem na konto organizatora

**Mazowiecki Klub Karate Kyokushin ul. Bielska 21A, 02-394 Warszawa**

**Konto Nr 52 1090 1014 0000 0001 0391 7231**

Przy dokonywaniu wpłat prosimy o wpisanie:

imienia i nazwiska uczestnika obozu, za którego dokonywana jest wpłata, miejsca i terminu obozu

**INFORMACJE NA TRENINGACH U INSTRUKTORÓW lub Shihan Rafał Tomala tel. 602 675 693**

#### REZERWACJA OBEJMUJE

- 1) **JAK NAJSZYBSZĄ WPŁATĘ ZALICZKI** – najważniejsze!!!
- 2) **WYPEŁNIENIE ANKIETY ZGŁOSZENIOWEJ** – po udostępnieniu na stronie [www.superkarate.pl](http://www.superkarate.pl)

Ankieta będzie dostępna wkrótce.

Ankiety należy wypełnić, wydrukować, podpisać i dostarczyć instruktorom lub pocztą do klubu. Jeśli ktoś nie ma możliwości wydrukowania to prosimy o informację, wtedy my wydrukujemy i prześlemy do podpisania.

**FAKTURY WYSTAWIAMY TYLKO DO 30 DNI PO OBOZIE!!!**

W SPRAWIE FAKTUR PROSIMY KONTAKTOWAĆ SIĘ Z [biuro@superkarate.pl](mailto:biuro@superkarate.pl)

**INFORMACJE NA TEMAT ZAKWATEROWANIA I WSZYSTKIE ZMIANY PRZYJMujemy TYLKO W FORMIE PISEMNEJ!!!**

WSPOMNIENIA I GALERIE Z POPRZEDNICH OBOZÓW ZNAJDUJĄ SIĘ NA

<https://www.facebook.com/SUPERKARATEPL>

#### **TERMINY WPŁAT ZALICZEK:**

1. 700 zł – do 28.02.2024
2. dopłata do 1500 zł - do 15.04.2024
3. dopłata do 2500 zł – do 10.05.2023
4. dopłata do całości – do 15.06.2024

ULOTKA MA CHARAKTER INFORMACYJNY - szczegóły dotyczące oferty mogą ulec nieznacznym zmianom.

#### **BARDZO WAŻNE INFORMACJA DLA RODZICÓW DZIECI TRENUJĄCYCH W KLUBIE, KTÓRE JESZCZE NIE BYŁY Z NAMI NA OBOZIE TRENINGOWYM**

- Obozy są integralną częścią rocznego programu szkolenia.
- Wieloletnia praktyka pokazuje, że osoby uczestniczące w obozach robią znacznie szybsze postępy treningowe.
- Osoby do lat 14 mogą na obozie zdawać dodatkowy egzamin na stopnie kyu
- Wszystkie obiekty pozwalają na realizację programu niezależnie od pogody, nie tracimy czasu, jeśli pada deszcz
- Gwarantujemy odpowiedzialną, sprawdzoną kadrę. W naszym klubie na co dzień ćwiczy prawie 300 dzieci.
- Posiadamy wieloletnie doświadczenie w organizacji obozów sportowych dla dzieci i młodzieży, wyjazdy organizujemy od 1992r.

## **OBÓZ SPORTOWY Gen Geiko, Gen Geiko Junior dla młodzieży, dorosłych, zawodników i dzieci zaawansowanych**

Planowany termin **druga połowa sierpnia**

Szczegóły wkrótce