

„Akademia Zdrowia” rok zał. 1990

serdecznie zaprasza na:

1. obozy pływacko – rowerowe (33 rok!) nad Jeziorem Blizienko koło miejscowości Danowskie na Suwalszczyźnie (prywatna piękna polana otoczona lasem, położona tuż nad samą wodą)

Śpimy pod namiotami i jesteście z wyboru bez prądu

I turnus: 27.06 – 12.07

II turnus: 12.07 – 27.07

OBOZY PRZEZNACZONE SĄ DLA WIEKU OD 10 LAT

(OSOBY PEŁNOLETNIE – W TYM „STARZY” OBOZOWICZE I ICH RODZINY PODLEGAJĄ RYGOROWI REGULAMINU I HARMONOGRAMU DNIA)

PROGRAM: trening/doskonalenie/ew. nauka pływania głównie stylem klasycznym („żabką”), sportowa turystyka rowerowa, nauka pływania na kanadyjkach turystycznych (przygotowanie do spływów), **piłka nożna** (pierwszy raz już przed śniadaniem), **piłka siatkowa i koszykowa, przerzucanka** (turniej przez cały obóz), **ogniska**, nauka piosenek, nauka biwakowania, gotowania i sporządzania posiłków, nauka konserwowania i naprawiania rowerów, podstawy ratownictwa wodnego i nurkowania (chętni z ABC), **hartowanie** !

KOSZT: 2000 zł za : dowieszenie na miejsce, transport rowerów, 5 posiłków dziennie (główne posiłki są nielimitowane!), opiekę sprawdzonej, wymagającej, pracowitej i przyjaznej kadry (minimum 6 opiekunów na 30 obozowiczów), ubezpieczenie, leki.

Pływamy obowiązkowo z bojkami asekuracyjnymi!

2. spływ szlakiem Czarnej Hańczy (3 i 4-osobowymi kanadyjkami)

termin: 22 – 30.08

(warunek: do 15 czerwca musi być zapisana min. 12 osób)

KOSZT: 1500 zł (przy min. 14 osobach), 3800 zł za osadę rodzinną (rodzice+dziecko, ew. rodzic+2dzieci) za wszystko (**poza dojazdem!**)

Zebranie organizacyjne (obowiązkowe!) ok. 15 CZERWCA- czy będzie i w jakiej formie, to o tym osobno powiadomię

Zapisy u prowadzącego obozy i spływ Wojciecha Kaźmierczaka

telefon: 609-101-313

Picie alkoholu i palenie papierosów przez uczestników nie będzie tolerowane (skraca wyjazd)!