



Wraz z  **TSUNAMI**

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



**OBÓZ PŁYWACKI W WODACH OTWARTYCH  
CZŁUCHÓW 11 -14 LIPCA 2019**

**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 kraulem, nawigowanie, drafting, wyprzedzanie, opływanie boi, start grupowy, wyjście z wody.

Zakwaterowani będziemy w bezpośrednim sąsiedztwie pływalni, z dostępem do sali gimnastycznej, boisk zewnętrznych, bieżni lekkoatletycznej, rekreacyjnej ścianki wspinaczkowej, a także siłowni, sauny (wstęp 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 11 lipca rano, wyjazd w niedzielę 14 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)



- Poranki i wieczory z jogą dla pływaków, która zapewni niezbędną elastyczność w wodzie oraz zrelaksuje mięśnie zmęczone po całym dniu



- Analiza wideo stylu pływackiego
- Wykłady zapewniające odpowiednie przygotowanie teoretyczne
- Testy pianek TRI i sprzętu pływackiego zapewnionego przez naszego Partnera TSUNAMI
- Niezastąpione towarzystwo innych pasjonatów pływania w pięknych okolicznościach przyrody ☺

## DLA KOGO?

Dla wszystkich osób dorosłych, które w warunkach basenowych są w stanie przepłynąć 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 - **950 zł**
- Osoba towarzysząca - **700 zł** (cena zawiera zakwaterowanie, wyżywienie, uczestnictwo w zajęciach Jogi, Ubezpieczenie NNW )

Warunkiem rezerwacji miejsca na obozie jest wpłata zadatku w wysokości 450 zł

Drugą ratę w wysokości 500 zł należy wpłacić do 05 lipca 2019 r.

**liczba miejsc jest ograniczona – liczy się kolejność zaksięgowanych wpłat !!! .**

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 treningi po 90 min.
- 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

### 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 – 110 zł
- wypożyczenie bojki asekuracyjnej na 4 dni – 25zł
- wypożyczenie pianki i bojki asekuracyjnej na 4 dni – 125 zł

**Kaucja zwrotna 200 zł.**

Możliwość zakupu wybranych modeli pianek oraz akcesoriów pływackich TYR, Aqua Sphere, MP, Sailfish z rabatem 15%.



### **KONTAKT I ZAPISY:**

**OBÓZ:** Ryszard Wachowski: [biuro@strefa-plywania.pl](mailto:biuro@strefa-plywania.pl), tel. 695 621 268

**WYPOŻYCZENIE** pianki/bojki: Przemysław Kwapisz: [info@tsunami-tri.pl](mailto:info@tsunami-tri.pl), tel. 881 249 881

## Ramowy plan dnia

08.00 – 08.45 Zajęcia z Jogi

09.00 – 09.45 Śniadanie

11:30 – 12.30 Trening techniczny - pływalnia

14.00 – 15.00 Obiad

15.00 – 16.30 Odpoczynek poobiedni

17.00 – 18.30 Trening w wodach otwartych

19.00 – 19.45 Kolacja

21.00 – 21.45 Zajęcia z Jogi

Poszczególne dni mogą nieznacznie różnić się rozkładem dnia.

Szczegółowy plan dnia zostanie przesłany uczestnikom pocztą elektroniczną.

## 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 😊



### **AGNIESZKA SOBISZ**

Certyfikowany nauczyciel jogi, kocha ruch w każdej postaci, miłośniczka natury, a w wolnych chwilach spaceruje boso po lesie.

**DO ZOBACZENIA!**

