



Wraz z  **TSUNAMI**

ZAPRASZAJĄ WSZYSTKICH AMATORÓW PŁYWANIA LUBIĄCYCH SPĘDZAĆ CZAS AKTYWNI



OBÓZ PŁYWACKI W WODACH OTWARTYCH CZŁUCHÓW 27 -30 SIERPNI 2020

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, trening wytrzymałościowy.

Zakwaterowani będziemy w bezpośrednim sąsiedztwie 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 27 sierpnia rano, wyjazd w niedzielę 30 sierpnia po treningu popołudniowym.

Program obozu obejmuje

- Codzienne treningi w pobliskim jeziorze przy asekuracji ratowników (8 sesji)



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



- Analiza wideo stylu pływackiego
- 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 500 metrów bez zatrzymania oraz osób im towarzyszących.

Uczestnik oświadcza, że jest zdrowy (brak infekcji oraz objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną), 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 zaliczki do 15.08 w wysokości 350 zł

Drugą ratę w wysokości 600 zł należy wpłacić do 24.08. 2020 r.

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

W obozie może wziąć udział maksymalnie 12 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 pokojach z łazienkami=>3 noclegi



- Pełne wyżywienie => 3 posiłki dziennie
- Analizę wideo stylu pływackiego => indywidualne omówienie oraz wskazówki i rekomendowane ćwiczenia na przyszłość
- Zabezpieczenie ratownicze WOPR podczas treningów w jeziorze => 8 treningów
- Udział w testach pianek TRI oraz innego sprzętu pływackiego.
- Zajęcia Jogi prowadzone specjalnie dla nas => 6 sesji jogi
- Ubezpieczenie NNW

UCZESTNIK ZAPEWNIÁ 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, tel. 695 621 268

WYPOŻYCZENIE pianki/bojki: Przemysław Kwapisz: 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 – 12.00 Trening ogólnorozwojowy

12:45 – 13:30 Trening techniczny w jeziorze

14.00 – 15.00 Obiad

15.00 – 16.30 Odpoczynek poobiedni

17.00 – 18.30 Trening w jeziorze

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 😊



ANETA HASKA

Certyfikowany nauczyciel jogi posturalnej. Prowadzi jogę dla początkujących w studio MOYAYOGA w Gdyni. Kocha zwierzęta, na stanie aktualnie 5 kotów i pies 😊 Pasjonuje się sportem od dzieciństwa.

DO ZOBACZENIA!

