



Oferta dot. zimowisk w okresie ferii zimowych

W związku ze zbliżającym się sezonem wypoczynku dzieci i młodzieży w okresie zimowym uprzejmie informuję, że w okresie ferii planowane jest uruchomienie następujących placówek wypoczynku:

Zimowisko taneczne w ODK SW w Sulejowie „Taniec jest dobry na nie pogodę”

Lp.	Termin turnusu	Ilość dni turnusu	Stawka za turnus	Limity wiekowe	Pojemność turnusu	Woj.
1.	16.01 – 27.01.2012 r.	11	1 245,00zł.	7-15 lat	40	zachodniopomorskie opolskie dolnośląskie mazowieckie
2.	30.01 – 10.02.2012 r.	11	1 245,00zł.	7-15 lat	40	lubelskie łódzkie podkarpackie pomorskie śląskie
3.	13.02 – 24.02.2012 r.	11	1 245,00zł.	7-15 lat	40	kujawsko-pomorskie lubuskie małopolskie świętokrzyskie wielkopolskie

Zimowisko w m. Murzasichle organizowane przez Zarząd Okręgowy NSZZFiPW w Opolu.

Lp.	Termin turnusu	Ilość dni turnusu	Łączny koszt pobytu na zimowisku	Limity wiekowe	Pojemność turnusu	Woj.
1.	16.01 – 25.01.2012 r.	10	850zł.	10-14 lat	27	zachodniopomorskie opolskie dolnośląskie mazowieckie
2.	29.01 – 08.02.2012 r.	10	850zł.	10-14 lat	27	lubelskie łódzkie podkarpackie pomorskie śląskie

Bliższych informacji dot. organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży w okresie ferii zimowych udziela kpt. Elżbieta Sapieżyńska – specjalista Biura Kadr i Szkolenia Centralnego Zarządu Służby Więziennej.

Informacje dodatkowe dot. organizacji zimowiska w m. Murzasichle:

W cenie:

- zakwaterowanie i wyżywienie,
- opieka wychowawców oraz instruktorów narciarstwa na stoku,
- ubezpieczenie,
- wycieczka do Zakopanego (zwiedzanie atrakcji Zakopanego i okolic),
- kulig z ogniskiem,
- 5 dni jazdy na nartach (w tym nauka podstaw jazdy na nartach),
- korzystanie z lodowiska.
- inne atrakcje sportowo-rekreacyjne uzależnione od warunków atmosferycznych oraz preferencji uczestników zimowiska.

Cena nie zawiera:

- wypożyczenia sprzętu zimowego:
Koszt wyposażenia sprzętu narciarskiego:
 - narty i buty narciarskie - ok. 25zł./dzień,
 - łyżwy - ok. 6zł./dzień.
- Karnetów narciarskich:
 - koszt jednego wjazdu - ok. 1,50zł.

Stacja narciarska Murzasichle to:

- pięć wyciągów orczykowych o długości od 130 do 350m,
- stoki sztucznie zaśnieżane, oświetlone i przygotowane przez ratrak.

Niezbędne wyposażenie:

- sprzęt sportowy (narty, łyżwy lub snowboard) - sprzęt narciarski lub snowboardowy należy spakować w pokrowce. Bardzo prosimy o podpisanie bagaży oraz sprzętu sportowego (imię i nazwisko dziecka, tel. do rodziców),
- obowiązkowo kask,
- 2 pary rękawiczek (*w tym nieprzemakalne*),
- 2 pary spodni (*również dresy*), spodnie nieprzemakalne, kalesony lub ciepłe rajstopy,
- kurtka nieprzemakalna,
- czapka, szalik, ciepły golf lub bluza polarowa, podkoszulki,
- buty zimowe ponad kostkę (najlepiej dwie pary na zmianę),
- kapcie, klapki, pidżama, ręcznik, przybory do higieny osobistej,
- kilka par ciepłych skarpet,
- opaska elastyczna (narciarze i snowboardziści),
- legitymacja szkolna,
- okulary narciarskie,
- krem chroniący przed zimnem i wiatrem.

Informacje dodatkowe dot. organizacji zimowiska w ODK SW w Sulejowie

Wiekowy podział na grupy:

Grupa I wiek 7-11 lat, propozycja: wideoklip dance dla dzieci – współczesne choreografie inspirowane najnowszymi teledyskami, różnorodność stylów tanecznych jak hip-hop, disco jazz i latino połączone w jeden taniec. Gala taneczna na koniec turnusu.

Grupa II wiek 12-15 lat, propozycja: wideoklip dance dla młodzieży – współczesne choreografie inspirowane najnowszymi teledyskami, różnorodność stylów tanecznych jak hip-hop, disco jazz i latino połączone w jeden taniec. Gala taneczna na koniec turnusu.

ZAJĘCIA	GRUPA I	GRUPA II
Śniadanie	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Zajęcia indywidualne	9.00 – 9.30	9.00 – 10.45
Zajęcia taneczne Rozgrzewka – ćwiczenia rozciągające i aerobowe Trening właściwy – nauka kroków choreografii tanecznej	9.30 – 10.30	10.45 – 11.45
Zajęcia grupowe KO	10.30 – 13.30	11.45 – 13.30
Obiad	13.30 – 14.00	13.30 – 14.00
Cisza poobiednia	14.00 – 14.30	14.00 – 14.30
Zajęcia grupowe KO	14.30 – 16.00	14.30 – 17.15
Zajęcia ruchowe – fitness, pilates, powtórka nauczonych kroków podczas zajęć porannych oraz utrwalenie ich kombinacji	16.00 – 17.00	17.15 – 18.15
Zajęcia grupowe KO	17.00 – 18.30	18.15 – 18.30
Kolacja	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00
Zajęcia grupowe KO	19.00 – 20.00	19.00 – 20.00
Zajęcia relaksacyjne, rozciągające – elementy pilates, ćwiczenia na piłkach w pozycjach izolowanych kręgosłupa, streaching, zajęcia prowadzone przy relaksacyjnej muzyce.	Po godz. 20.00 (30 minut)	Po godz. 20.00 (30 minut)

W trakcie trwania każdego turnusu zorganizowane będą:

- jeden wyjazd na basen w Kleszczowie, Tomaszowie Maz. lub Opocznie,
- wycieczka do Leśnego Ośrodka Edukacyjnego w Kole zakończona kuligiem oraz ogniskiem z pieczonymi kielbaskami,
- gala taneczna na koniec turnusu.