

2024 LATO: Obóz odchudzająco-kondycyjny w Mrzeżynie

Zapraszamy młodzież w wieku 10-17 lat na obóz odchudzająco-kondycyjny do Mrzeżyna, uroczej miejscowości na zachodnim wybrzeżu. **Dwa turnusy: 27.07-06.08.2024 i 06-16.08.2024** w cenie **2980 zł**. W programie: **zajęcia kondycyjne na basenie, sali gimnastycznej i boiskach**, spływ kajakowy, wycieczka rowerowa, wycieczka do stajni i moc innych atrakcji. W Mrzeżynie nie będziesz się nudzić!



MRZEŻYNO – miejscowość wypoczynkowa położona 24 km na zachód od Kołobrzegu, u ujścia rzeki Rega. Ma plażę o długości ponad 1,5 km która od wielu lat chlubi się corocznie przyznawaną Błękitną Flagą dla kąpieliska, która potwierdza bardzo dobrą czystość wody i bezpieczeństwo kąpiących się.



Przy ujściu rzeki Regi znajduje się port z mariną dla jachtów, z którego wypływają także kutry rybackie i statki wycieczkowe. Świetnym miejscem do spacerów jest promenada wzdłuż Regi, prowadząca do falochronów oraz promenada biegnąca nadmorskim lasem do portu.

Ścieżkami rowerowymi można stąd dotrzeć do Dźwirzyna i Kołobrzegu, a w kierunku zachodnim piękną, leśną trasą do Pogorzeliczy. W jednym miejsc postojowych na tej trasie znajduje się punkt widokowy usytuowany na stromym nadmorskim klifie, z którego rozpościera się fantastyczny widok na Morze Bałtyckie.

OŚRODEK „FAMA-STA” znajduje się w odległości około 350 metrów od plaży. Teren ośrodka obejmuje pięć ha, jest dobrze zagospodarowany, zalesiony i ogrodzony a także dozorowany nocą. Na terenie obiektu znajdują się trzy pawilony hotelowe i stołówka w osobnym budynku.

Zaplecze sportowo – rekreacyjne:

- **basen odkryty** z podgrzewaną wodą,
- boisko do siatkówki plażowej,
- pełnowymiarowe boiska do gry w siatkówkę, koszykówkę i kort tenisowy
- dwa boiska do gry w badmintona
- dwie sale fitness
- duża siłownia ze sprzętem fitness tj. rowerkami treningowymi, stepperami, orbitrekami itp.
- siłownia zewnętrzna
- dwa granitowe stoły do gry w tenisa stołowego
- wydzielone miejsce na ognisko.
- trzy place zabaw
- Sala dyskotekowa z profesjonalnym oświetleniem i nagłośnieniem





ZAKWATEROWANIE:

dzieci będą zakwaterowane w czterokondygnacyjnym budynku hotelowym (z windą) w pokojach 4 i 5 – os. z balkonami, wyposażonych w TV, szafy, komody, tapczany, stoliki i krzesła.

W każdym z pokoi jest jedno łóżko piętrowe. Pokoje **posiadają własny węzeł sanitarny, z natryskiem, toaletą i umywalką.**

WYŻYWIENIE:

5 posiłków dziennie o obniżonej kaloryczności (1500 – 1800 Kcal). Zbilansowana dieta, dostosowana do zapotrzebowania rosnącego organizmu dziecka. Dieta jest ułożona z produktów o niskim indeksie IG i w ten sposób, aby zapewnić jak największe wypłaszczenie krzywych cukrowych, co jest ważne nie tylko dla dzieci z insulinoopornością ale także dla każdego, kto chce w bezpieczny sposób trwale zgubić zbędne kilogramy.

Dieta ta nie jest trudna do zniesienia dla dzieci – pomimo iż porcje są niewielkie to podawanie posiłków co 2,5 – 3 godz. nie dopuszcza do wystąpienia uczucia głodu.

Możliwe diety (za dopłatą, konieczne zgłoszenie diety na minimum 7 dni przed turnusem):

- bezglutenowa, bezmleczno-bezglutenowa – 250 zł
- bezmleczna, bezlaktozowa, wegetariańska – 200 zł

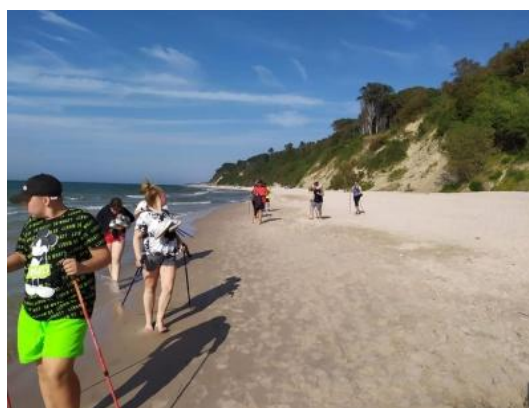
Dzieci, które nie mają problemów z nadwagą a chcą uczestniczyć w obozie, mogą wybrać **wyżywienie normalokaloryczne** (bez dopłat).

KADRA:

młodzi ale sprawdzeni wychowawcy, z doświadczeniem w pracy na obozach odchudzających (większość po AWF z uprawnieniami do prowadzenia zajęć fitness), opieka medyczna – pielęgniarka w ośrodku, ratownik podczas kąpieli w morzu i na basenie, dietetyk przez 3 dni w turnusie.

PROGRAM:

- plażowanie i kąpiele w morzu
- zwiedzanie Mrzeżyna i najbliższych okolic. Wycieczki do Pomnika zaślubin z morzem, portu
- wycieczki piesze malowniczymi szlakami wybrzeża w kierunku:
 - Pogorzelicy,
 - Rogowa,
 - szlakiem Waganta – malowniczym wałem powodziowym wzdłuż rzeki Regi
- **wycieczka rowerowa** do Niechorza (gdzie zwiedzicie Latarnię Morską) i Pogorzelicy. Nie zmuszamy dzieci do jazdy rowerem. Jeśli któryś z obozowiczów nie będzie chciał jechać rowerem, zapewnimy mu inne zajęcia w trakcie trwania wycieczki.
- **spływ kajakowy rzeką Regą na trasie Włodków – Trzebiatów.** Czas spływu łącznie z instruktażem wiosłowania i bezpiecznego zachowania na wodzie to około 3h. Trasa bardzo łatwa, malownicza, brak przeszkód na wodzie. Opieka ratownika.
- **wycieczka do stajni „Pestka”,** gdzie po omówieniu zasad jakie panują w stajni posłuchacie ciekawych historyjek na temat koni, zobaczycie jak wygląda praca przy czyszczeniu i karmieniu koni, sprawdzicie, jakie bardzo te zwierzęta są łase



na głaskanie, a na koniec będzie przejażdżka, w trakcie której zobaczycie, dlaczego konie używane są do hipoterapii – gdzie swoim ruchem i ciepłem powodują rozluźnienie mięśni i spieć. W trakcie, gdy jedni będą jeździć, inni będą się bawić w gry i zabawy jeździeckie.



- **zajęcia odchudzająco-kondycyjne** - minimum 3 godziny dziennie
 - w basenie (45 min dziennie o ile pogoda pozwoli)
 - na sali (zajęcia rozciągające, fitness, trening obwodowy, elementy tańca),
 - gry zespołowe i zabawy na boiskach,
 - Nordic Walking,
- spacer po posiłkach, na zajęciach z dietetykiem dowiecie się dlaczego są tak ważne przy odchudzaniu
- zabawy: neptunalia, chrzest morski, karaoke, dyskoteki, projekcje filmowe
- międzokolonijne zawody i rozgrywki sportowe – siatkówka plażowa, zawody pływackie
- gry i zabawy terenowe i integracyjne – szukanie skarbu, bieg patrolowy
- konkursy: piosenki, plastyczny, malowanie kredą
- dyskoteki, gry i zabawy, występy, wieczór kabaretowy, ognisko, podchody, konkurs rzeźb w piasku
- zawody sportowe, turnieje, zabawy integracyjne, piżama party, wybory Miss i Mister'a obozu,
- **zajęcia z dietetykiem.** Na zajęciach dowiecie się:
 - jakie błędy żywieniowe popełniacie
 - jak wpływa to, co jecie, wpływa na Waszą koncentrację podczas lekcji i zdolność uczenia się
 - że gdy jecie dużo, wcale nie oznacza to, że nie jesteście narażeni na niedobory pokarmowe
 - co jeść, aby Wasza skóra nie miała trądziku a włosy i paznokcie były ładne i dobrze wyglądały



Zastrzegamy sobie możliwość niezrealizowania pewnych punktów programu w przypadku długotrwałej deszczowej pogody a także gdyby obowiązywały zakazy związane z COVID-19. W takim przypadku będzie realizowany program zastępczy.

IMPREZA FAKULTATYWNA

Wycieczka do Parku Linowego Gibon – 10 tras do wyboru, 124 przeszkody. Odbędzie się dla min 15 osób chętnych. Konieczna pisemna zgoda rodziców. Opłata u kierownika obozu. Ceny obowiązujące w 2023r (ceny na 2024r będą ustalone w kwietniu):

- Trasa pomarańczowa 25zł za jedno przejście trasy
- Trasa różowa, zielona i brązowa 30zł za jedno przejście trasy
- Trasa czerwona i błękitna 35zł za jedno przejście trasy
- Trasa niebieska 40zł za jedno przejście trasy



Trasy żółta, pomarańczowa i różowa to trasy łatwe, pozostałe są trudne.

TERMINY TURNUSÓW:	Wiek uczestników	Cena turnusu (bez dojazdu)
27.07-06.08.2024 (sobota-wtorek) (11 dni, 10 noclegów)	10-17 lat	2980 zł
06.08-16.08.2024 (wtorek – piątek) (11 dni, 10 noclegów)	10-17 lat	2980 zł

CENA ZAWIERA:

Noclegi w pokojach 4 i 5os. z łazienkami, wyżywienie, opiekę pedagogiczną i medyczną, wykwalifikowanych instruktorów WF podczas zajęć na basenie, sali gimnastycznej i na boiskach, opiekę ratownika podczas kąpiel, zajęcia z dietetykiem, sprzęt potrzebny do realizacji programu, przejazdy i bilety wstępu podczas wycieczek, ubezpieczenie NNW na kwotę 10000 zł

CENA NIE ZAWIERA:

- dojazdu zorganizowanego (zgodnie z wybraną opcją)
- imprezy fakultatywnej
- kaucji zwrotnej 30 zł/os

ZNIŻKI:

- dla stałych klientów
 - drugi wyjazd na obóz, którego organizatorem jest Amitur - 25 zł
 - trzeci wyjazd na obóz, którego organizatorem jest Amitur - 50 zł
 - czwarty wyjazd na obóz, którego organizatorem jest Amitur - 75 zł
 - piąty i dalszy wyjazd na obóz, którego organizatorem jest Amitur - 100 zł
- dla rodzeństwa - po 50 zł dla każdego z dzieci
- dla dzieci z rodzin wielodzietnych (karta dużej rodziny) - 50 zł. W celu uzyskania tej zniżki konieczne jest przesłanie skanu karty dziecka.
- przy wykupywaniu drugiego turnusu obozu Amituru dla tego samego dziecka podczas lata 2024 - 50 zł
- przy wykupywaniu trzeciego turnusu obozu Amituru dla tego samego dziecka podczas lata 2024 - 75 zł
- **zniżka FIRST MINUTE** za wczesną rezerwację i **wpłatę zaliczki**:
 - przy rezerwacji obozu do **03 marca 2024** - zniżka 100 zł i obniżona wysokość zaliczki do 500 zł
 - przy rezerwacji obozu od **04 marca** do **17 marca 2024** - zniżka 75 zł i obniżona wysokość zaliczki 600 zł
 - przy rezerwacji obozu w dniach **18 marca – 31 marca 2024** - zniżka 50 zł i obniżona wysokość zaliczki do 700 zł
 - przy rezerwacji obozu w dniach **01 - 21 kwietnia 2024** - zniżka 25 zł i obniżona wysokość zaliczki do 750 zł
 - **od 22 kwietnia 2024 - cena bez zniżek First Minute** i wysokość zaliczki 850 zł



Zniżki się sumują. Łączna zniżka nie może jednak przekroczyć 250 zł.



DOJAZD:

własny lub zorganizowany, pod opieką wychowawców (dodatkowo płatny):

- **gwarantowany: Warszawa (350 zł), Toruń (330 zł)**
- uruchamiany dla minimum 6 osób z całej trasy: **Kraków (260 zł), Katowice (250 zł), Opole (245 zł), Wrocław (240 zł), Leszno (235 zł), Poznań (230 zł), Piła (220 zł)**

Dojazd pociągiem do Kołobrzegu i stamtąd mikrobusem do Mrzeżyna lub bezpośrednio autobusem /mikrobusem do Mrzeżyna pod opieką wychowawców. Możliwy jest też dojazd w jedną stronę za połowę ceny. Dojazd nitką warszawską jest gwarantowany. Dojazd nitką krakowsko-katowicką będzie realizowany, o ile zbierze się minimum 6 dzieci z całej trasy dojazdowej.

Cena dojazdu została skalkulowana według cen obowiązujących na początku 2024r. Zastrzegamy sobie możliwość podniesienia cen dojazdu w przypadku podwyższenia cen przez przewoźnika.



KONIECZNIE TRZEBA ZABRAĆ:

wygodne buty z usztywnioną kostką na piesze wycieczki, butelkę z filtrem na wodę na wycieczki (najlepiej 0,7 litra), środek na komary i kleszcze, krem z filtrem, klapki na basen, strój kąpielowy, czepek, dres, strój gimnastyczny, ręczniki.



FAKULTATYWNE UBEZPIECZENIE KOSZTÓW ODWOŁANIA UCZESTNICTWA TU EUROPA

zabezpieczające 100% zwrot kosztów obozu w przypadku rezygnacji z wyjazdu lub wcześniejszego powrotu spowodowanego chorobą lub innym udokumentowanym wypadkiem losowym, którego nie można było przewidzieć. W wariancie podstawowym ubezpieczenia, oprócz choroby jest to szkoda w mieniu w następstwie kradzieży z włamaniem a także np. utrata pracy, kradzież dokumentów niezbędnych do realizacji podróży, kradzież pojazdu, otrzymanie wezwania do sądu, wyznaczenie daty egzaminu poprawkowego). W wariancie Max - inne udokumentowane przyczyny, w tym wydarzenia spowodowane zaostrzeniem choroby przewlekłej osoby ubezpieczonej lub członka rodziny oraz zachorowaniem na Covid-19.

Oferujemy następujące warianty ubezpieczeń:

- ubezpieczenie kosztów **rezygnacji i wcześniejszego powrotu** TU Europa **w wariancie podstawowym**, zapewniającym 100% zwrot kosztów obozu (bez dojazdu) **w przypadku choroby lub udokumentowanego wypadku losowego, które to zdarzenie zaistniało do dnia rozpoczęcia obozu lub w trakcie trwania obozu**, w cenie **86 zł**. Wariant podstawowy ubezpieczenia nie zawiera ochrony na wypadek zachorowania na Covid-19 ale można dokupić dodatkowe ryzyko - zachorowanie na Covid-19 - wzrost składki o 60%, czyli **wariant podstawowy z Covid19** kosztuje **138 zł**.
- ubezpieczenie kosztów rezygnacji i wcześniejszego powrotu w **wariantie MAX** (zawiera rozszerzenie ubezpieczenia na wydarzenia spowodowane przez choroby przewlekłe oraz zapewnia ochronę w przypadku zachorowania na Covid-19) które kosztuje **194 zł**

Jeszcze raz uprzedzamy, że niezgłoszenie się na imprezę, jeśli nie jest spowodowany chorobą lub udokumentowanym wypadkiem losowym lub wcześniejszy wyjazd z powodu choroby lub wypadku losowego (bez wykupionego ubezpieczenia) a również wcześniejszy wyjazd z powodu innych przyczyn (np. tęsknoty dziecka za rodzicami) nie jest podstawą do żądania od Biura Turystycznego AMITUR ekwiwalentu za niewykorzystane świadczenia - jest traktowane jak rezygnacja i Biuro w tym wypadku potrąca udokumentowane koszty, które zostały poniesione, zachowując prawo do roszczeń odszkodowawczych z tytułu utraconych korzyści, co w niektórych przypadkach może sięgnąć 100% wpłaconej kwoty za obóz.

W jakim terminie można kupić ubezpieczenie kosztów rezygnacji?

Jeśli do wyjazdu zostało **więcej niż 30 dni**, to:

- w wariancie **STANDARD**: w terminie **10 dni** następujących po dniu zawarcia umowy podróży

- w wariancie **MAX**: w terminie **3 dni** następujących po dniu zawarcia umowy podróży.

Jeśli do wyjazdu zostało **30 dni lub mniej**, ubezpieczenie Koszty Rezygnacji w obu wariantach można kupić **tylko w dniu zawarcia umowy** podróży.

Za zakup ubezpieczenia w terminie 7 dni lub mniej przed rozpoczęciem podróży TU Europa pobiera dodatkową składkę (zwykła 40%).

ZWROTY KOSZTÓW DOJAZDU

Zwrot za rezygnację z dojazdu jest dokonywany przez Biuro w 100% **do dnia wykupienia biletów** i z potrąceniem opłaty manipulacyjnej stosowanej przez przewoźnika, jeśli rezygnacja z dojazdu zostanie zgłoszona po zakupie biletów.

KAUCJA

Prawny opiekun uczestnika obozu odpowiada materialnie za szkody spowodowane przez uczestnika w obiekcie kolonijnym. Na poczet ewentualnych szkód zbierana jest przed wyjazdem obowiązkowa kaucja w wysokości 30 zł. O ile nie będzie szkód, kaucja jest zwracana w ostatnim dniu obozu.

SPOSÓB REZERWACJI

Rezerwacja obozu jest możliwa poprzez link na końcu zamieszczonej w Internecie, pod adresem www.odchudzaniedzieci.pl przekierowujący do systemu rezerwacyjnego SKALEO. Po wypełnieniu wszystkich rubryk formularza, zaakceptowaniu zgód oraz umowy, będzie można zapłacić zaliczkę/całość za pomocą bezpiecznego serwisu **imoje.pl** (płatności online dla sklepów internetowych w Polsce dostarczane przez bank **ING Bank Śląski**). Formy płatności to przelew natychmiastowy, BLIK, karty płatnicze (debetowe i kredytowe), płatności odroczone Google Pay i Apple Pay oraz płatności ratalne.

Osoby, które wolą dokonać wpłaty zaliczki tradycyjnym przelewem, mają na to 24 godziny od momentu otrzymania wiadomości e-mail z potwierdzeniem dokonania rezerwacji od Organizatora.

Osoby, które wolą dokonać rezerwacji telefonicznie, prosimy dzwonić w godzinach pracy Biura (10:00-17:00) na numer: **516-347-907** a po godzinach pracy Biura na telefon: **502-045-822**. **Prosimy o wcześniejsze zapoznanie się z ofertą danego obozu i przygotowanie danych osobowych rodzica/opiekuna i uczestnika oraz informacji o transporcie/dziecie/ewentualnych zniżkach.**