

2026 LATO: Obóz odchudzająco-kondycyjny w Mrzeżynie

Zapraszamy młodzież w wieku 10-17 lat na obóz odchudzająco-kondycyjny do Mrzeżyna, uroczej miejscowości na zachodnim wybrzeżu. **Termin: 13.07 - 23.07.2026** w cenie **3470 zł**. W programie: **zajęcia kondycyjne na basenie, sali gimnastycznej i boiskach**, spływ kajakowy, wycieczka rowerowa i moc innych atrakcji. W Mrzeżynie nie będziesz się nudzić!



MRZEŻYNO – miejscowość wypoczynkowa położona 24 km na zachód od Kołobrzegu, u ujścia rzeki Regi. 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

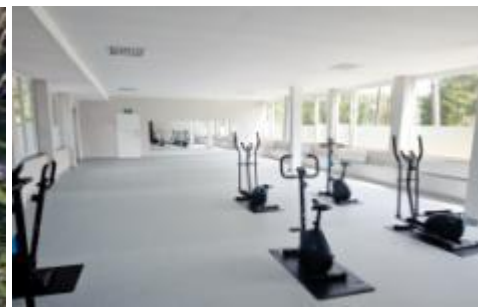
zachodnim piękną, leśną trasą do Pogorzeliczy. W jednym miejsc postojowych na tej trasie znajduje się punkt widokowy usytuowany na stromym nadmorskim klifie, z którego rozpościera się fantastyczny widok na Morze Bałtyckie.

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:

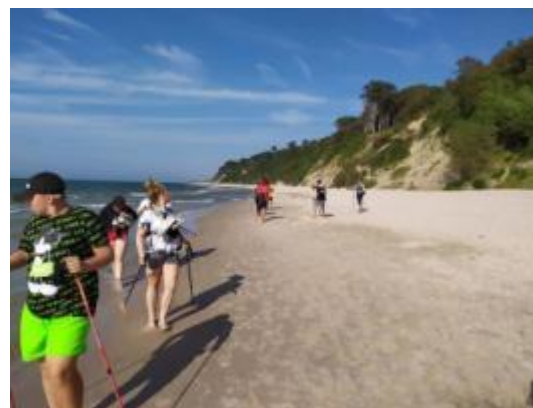
5 posiłków dziennie o obniżonej kaloryczności (1500 – 1800 Kcal). Zbilansowana dieta, dostosowana do zapotrzebowania rosnącego organizmu dziecka. Dieta jest ułożona z produktów o niskim indeksie IG i w ten sposób, aby zapewnić jak największe wypłaszczenie krzywych cukrowych, co jest ważne nie tylko dla 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 normalnokaloryczne** (bez dopłat).



KADRA:

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

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:
 - Pogorzeliicy,
 - Rogowa,
 - szlakiem Waganta – malowniczym wałem powodziowym wzdłuż rzeki Regi
- **wycieczka rowerowa** do Niechorza (gdzie zwiedzicie Latarnię Morską) i Pogorzeliicy. 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 spięć. 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 posilkach, na zajęciach z dietetykiem dowiedzie się dlaczego są tak ważne przy odchudzaniu
- zabawy: neptunalia, chrzest morski, karaoke, dyskoteki, projekcje filmowe
- międzykolonijne 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,
- **Wycieczka do Parku Linowego Gibon** – 10 tras do wyboru, 124 przeszkody. **Przejdźcie jedną trasą.** Konieczna pisemna zgoda rodziców.
- **zajęcia z dietetykiem.** Na zajęciach dowiedzie się:
 - jakie błędy żywieniowe popełniać
 - jak wpływa to, co jecie, 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 długotrwałe deszczowej pogody.



TERMINY TURNUSÓW:	Wiek uczestników	Cena turnusu (bez dojazdu)
13.07 - 23.07.2026 (poniedziałek - czwartek) (11 dni, 10 noclegów)	10-17 lat	3470 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 kąpieli, 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)
- 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.
- **zniżka FIRST MINUTE** za wczesną rezerwację i wpłatę zaliczki:
 - przy rezerwacji obozu do **15 lutego 2026** - zniżka 100 zł i obniżona wysokość zaliczki do 500 zł
 - przy rezerwacji obozu od **16 lutego** do **15 marca 2026** - zniżka 75 zł i obniżona wysokość zaliczki do 600 zł
 - przy rezerwacji obozu w dniach **16 marca – 12 kwietnia 2026** - zniżka 50 zł i obniżona zaliczka do 700 zł
 - przy rezerwacji obozu w dniach **13 kwietnia – 04 maja 2026** - zniżka 25 zł i obniżona zaliczka do 800 zł
- **od 5 maja 2026 - cena bez zniżek First Minute** i wysokość zaliczki 1000 zł

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



DOJAZD:

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

- **Warszawa (350 zł), Toruń (330 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 bezpośrednim autobusem do Mrzeżyna pod opieką wychowawców. Możliwy jest też dojazd w jedną stronę za połowę ceny.

Cena dojazdu została skalkulowana według cen obowiązujących na początku 2026 r. 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 ROZSZERZONYM - także wydarzenia spowodowane zaostrzeniem choroby przewlekłej osoby ubezpieczonej lub członka rodziny.

Oferujemy następujące warianty ubezpieczeń:

- ubezpieczenie kosztów **rezygnacji i wcześniejszego powrotu** TU Europa w wariantach 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 **105 zł**.
- ubezpieczenie kosztów rezygnacji i wcześniejszego powrotu w **wariantie rozszerzonym** (zawiera rozszerzenie ubezpieczenia na wydarzenia spowodowane przez choroby przewlekłe) kosztuje **157 zł**. Jeśli uczestnikiem obozu jest dziecko chore przewlekłe, np. na cukrzycę, astmę, przyjmuje na stałe leki, lub jest pod stałą opieką lekarską powinno mieć wykupione ubezpieczenie w wariantie rozszerzonym.

Jeszcze raz uprzedzamy, że niezgłoszenie się na imprezę, jeśli nie jest spowodowane 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?

W przypadku, gdy do dnia rozpoczęcia podróży jest **więcej niż 30 dni** – ubezpieczenie w obu wariantach można będzie kupić **w dniu zawarcia umowy podróży oraz do 28 dnia przed rozpoczęciem podróży**.

Gdy do rozpoczęcia podróży jest **od 8 do 30 dni** – ubezpieczenie można będzie kupić **w dniu zawarcia umowy podróży i przez kolejne 3 dni**,

Gdy do rozpoczęcia podróży jest **od 1 do 7 dni**, umowę ubezpieczenia można będzie zawrzeć tylko w dniu zawarcia umowy podróży



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.odchudzaniadzieci.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.**

