

PÓŁKOLONIE FERIE 2019

Półkolonia organizowana w ramach współpracy Legia Swimming Schools oraz Sekcji łyżwiarskiej Legia Warszawa podczas ferii woj. mazowieckiego. W trakcie obozów zadbamy, aby uczestnikom nie brakowało rozrywki w postaci zajęć z innych dyscyplin sportowych oraz warsztatów tematycznych z zakresu dietyki sportowej oraz psychologii sportu. Nie zabraknie również atrakcji dodatkowych.

Termin:

I TURNUS - 28.01-01.02

II TURNUS - 04.02-08.02

Miejsce półkolonii:

Centrum Sportowo-Rehabilitacyjne WUM

Księcia Trojdena 2C, 02-109 Warszawa

Posiłki:

Śniadanie + obiad

La Vittoria Bistro, Księcia Trojdena 9, 02-109 Warszawa

Turnus na naszej półkolonii zaczynamy w poniedziałek rano i kończymy w piątek po południu. Przed pierwszymi zajęciami spotykamy się z rodzicami na zebraniu i zbieramy wszystkie dokumenty związane z uczestnictwem.

W poniedziałek przed pierwszymi zajęciami odbędzie się zebranie z rodzicami, na którym przedstawimy szczegóły obozu.

Podczas pierwszych zajęć trenerzy przeprowadzą test umiejętności by każdy z uczestników trafił do grupy o odpowiednim poziomie pływackim. W trakcie półkolonii można dokupić indywidualne zajęcia pływackie, które będą się odbywały w trakcie dodatkowych zajęć lub w trakcie części treningu pływackiego (np. 30 min. rozgrzewki z grupą + 60 min. zajęć indywidualnych).

Pozostałe zajęcia, gry i zabawy odbywać się będą w grupach podzielonych pod względem wieku.

Koszty:

I turnus – 799 zł

II turnusy – 1499 zł

Formularz:

<http://legiaswimmingschools.pl/obozy/p%C3%B3%C5%82kolonia-ferie-2018>

PLAN ZAJEC PÓŁKOLONIA WARSZAWA

8.30	ZBIÓRKA ZAWODNIKÓW
9.00	ŚNIADANIE
10.00	TRENING BASEN
11.30	STREACHING
12.30	ZAJĘCIA DODATKOWE (ŁYŻWY, PARK TRAMPOLIN, SALKI, KRĘGLE, ETC.)
14.30	OBIAD
15.30	TRENING 2 BASEN
17.00	ODBIÓR UCZESTNIKÓW

* W USTALONYM DNIU WYJŚCIA NA PARK TRAMPOLIN POPOŁUDNIOWY TRENING NA BASENIE BĘDZIE ODWOŁANY, UCZESTNICZY WRÓCĄ NA 17.00 DO RECEPCJI OŚRODKA.

O nas:

Jesteśmy grupą rodziny pływackiej, dla których praca z młodymi ludźmi stanowi życiową pasję i powołanie. Świat pełen przygód, nauka aktywnego wypoczynku, powielanie radości z uprawianej dyscypliny. Staramy się kształtować samodzielność i zaradność naszych podopiecznych. Zwracamy dużą uwagę na dyscyplinę, koleżeństwo i „zdrowe” współzawodnictwo. Swoją postawą zachęcamy do sportowego trybu życia, zdrowego żywienia i odpowiedniej regeneracji. W swych działaniach zawsze wychodzimy naprzeciw potrzebom dzieci i młodzieży, rozumiemy ich świat i staramy się nawiązywać z nimi więź.

