

STREFA RUCHU – Maciej Czerwiński
Ul. Bogusławskiego 14/22, 01-923 Warszawa
BIURO:
CSN Szczęśliwice
ul. Drawska 22, 02-202 Warszawa

+48 603 33 63 96
+48 603 86 20 56

www.strefa-ruchu.pl
biuro@strefa-ruchu.pl



Wpis do rejestru organizatorów turystyki nr 882
Licencjonowana Szkoła Narciarska SITN – PZN

„SPORTOWA”

EKSPEDYCJA

SZKOLNA

ze Strefą Ruchu

Zapraszamy na Zieloną Szkołę na sportowo. Ośrodek położony jest koło Mrągowa, około 200km od Warszawy. Zakwaterowanie w całorocznych, 2 i 3 osobowych domkach, składających się z pokoju dziennego, sypialni i łazienki z pełnym węzłem sanitarnym. W każdym domku jest: telewizor, radiomagnetofon z CD, telefon, lodówka, czajnik bezprzewodowy.



PROPOZYCJA PROGRAMU:

- gry sportowe - piłka nożna, siatkowa itp.,
- kajaki – wycieczki po jeziorze,
- rowery – wycieczka rowerowa,
- zajęcia ruchowe w terenie - orienteering,
- podstawy paintball,
- gry terenowe, a także - wieczorne ognisko, gry intelektualne, zagadki, łamigłówki, testy i dyskoteka.



CZAS TRWANIA WYJAZDU:

- minimum 3 dni.

CENA:

- 550 pln / ucznia przy grupie 30 uczniów i 5 dniowej imprezie, cena do uzgodnienia w zależności od ilości uczestników, czasu trwania i realizowanego programu.

W CENIE:

- zakwaterowanie
- wyżywienie
- program
- transport
- opieka instruktorska
- ubezpieczenie NW.

INFORMACJE OGÓLNE: Warunkiem uczestnictwa jest wpłata pieniędzy na konto oraz pisemna zgoda rodziców lub opiekunów.

BEZPIECZEŃSTWO: ajęcia odbywają się ze wszelkimi zasadami bezpieczeństwa. Uczestnicy są pod opieką instruktorów i wychowawców.



PRZYKŁADOWY PROGRAM WYJAZDU 4 DNIOWEGO:

poniedziałek	grupa 1	grupa 2	grupa 3	grupa 4
8.30	zbiórka			
9.00	wyjazd			
13.30	przyjazd do ośrodka			
14.30	obiad			
15.30 - 16.00	podział na grupy, zapoznanie z ośrodkiem			
16.00 - 17.30	kajaki - Jacek	fitnes - Monika	samoobrona - Kamil	nordic - Dominik
17.45 - 19.15	nordic - Dominik	GiZ - Jacek	fitnes - Monika	samoobrona - Kamil
19.30 - 20.00	kolacja			
20.00 - 21.30	ognisko - Dominik i Monika			
22.00	cisza nocna			

wtorek	grupa 1	grupa 2	grupa 3	grupa 4
07.50	pobudka			
08.00	poranny rozruch			
08.30	śniadanie			
09.00 - 10.30	samoobrona - Kamil	nordic - Dominik	kajaki - Jacek	fitnes - Monika
10.45 - 12.15	fitnes - Monika	samoobrona - Kamil	nordic - Dominik	kajaki - Jacek
13.00	obiad			
14.30 - 16.00	zajęcia integracyjne w klasach Monika i Jacek		zajęcia integracyjne w klasach Dominik i Kamil	
16.15 - 17.45	GiZ - Jacek	fitnes - Monika	rowery - Kamil	paintball - Dominik
18.30	kolacja			
19.30 - 20.00	gra stacyjna			
22.00	cisza nocna			

środa	grupa 1	grupa 2	grupa 3	grupa 4
07.50	pobudka			
08.00	poranny rozruch			
08.30	śniadanie			
09.00 - 10.30	paintball - Dominik	kajaki - Jacek	fitnes - Monika	rowery - Kamil
10.45 - 12.15	rowery - Kamil	paintball - Dominik	GiZ - Jacek	fitnes - Monika
13.00	obiad			
14.30 - 16.00	zajęcia integracyjne w klasach Monika i Jacek		zajęcia integracyjne w klasach Dominik i Kamil	
16.15 - 17.45	fitnes - Monika	rowery - Kamil	paintball - Dominik	GiZ - Jacek
18.30	kolacja			
19.00 - 21.00	dyskoteka			
22.00	cisza nocna			

czwartek	grupa 1	grupa 2	grupa 3	grupa 4
08.00	pobudka			
08.10	poranny rozruch			
08.30	śniadanie			
09.00-10.00	zawody			
10.15	ogłoszenie wyników			
11.00	pakowanie autokaru			
11.45	wyjazd do Warszawy			
17.00	przyjazd			