

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](http://www.strefa-ruchu.pl)  
[biuro@strefa-ruchu.pl](mailto: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 w Ryni nad Zalewem Zegrzyńskim. Ośrodek zapewnia piękne położenie – tuż nad zalewem, piaszczystą plażę oraz szeroką gamę możliwości czynnej rekreacji. Ośrodek zapewnia: sale lekcyjne, siłownię, kompleks boisk sportowych, kort tenisowy, stół do tenisa stołowego, bilard, wypożyczalnię sprzętu wodnego.



### PROPOZYCJA PROGRAMU:

- gry sportowe - piłka nożna, siatkowa itp.,
- kajaki – wycieczki po zalewie,
- 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 1 dzień.

### CENA:

- 200 pln / ucznia przy grupie 30 uczniów i 2 dniowej imprezie, cena do uzgodnienia w zależności od ilości uczestników, czasu trwania i realizowanego programu.

### W CENIE:

- zakwaterowanie
- wyżywienie od obiadu do obiadu
- 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 2 DNIOWEGO:

<b>poniedziałek</b>	grupa 1	grupa 2	grupa 3	grupa 4
8.30	zbiórka			
9.00	Wyjazd z Warszawy			
10.30	przyjazd do ośrodka			
11.00	zakwaterowanie			
11.30 – 11.45	podział na grupy, zapoznanie z ośrodkiem			
11.45 – 13.15	paintball -Dominik	kajaki - Jacek	fitnes - Monika	rowery - Kamil
13.30 – 15.00	rowery - Kamil	paintball -Dominik	GiZ - Jacek	fitnes - Monika
15.15	obiad			
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			

<b>wtorek</b>	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			
16.15 - 17.45	GiZ - Jacek	fitnes - Monika	rowery - Kamil	paintball -Dominik
18.30	Wyjazd do Warszawy			
20.00	Przyjazd do Warszawy			