

## DARŁÓWKO-GIMNASTYKA, wiek: 7 - 13 lat



**FIKAJ  
Z COGITO!**



**Zapraszamy dziewczynki i chłopców na fantastyczną kolonię na sportowo.**

To zajęcia dla tych, którzy **pragną zacząć swoją przygodę z gimnastyką sportową i akrobatyczną**, ćwiczyć koncentrację i równowagę, lubią dużo się ruszać – a wszystko to w formie zabawy. Bezpiecznie, aktywnie, na wesoło

Nie musisz lubić sportu – na tej kolonii polubisz!

Nie musisz umieć przewrotów – nauczymy Cię!

Chcesz się bezpiecznie nauczyć stania na rękach?

A może Twoim marzeniem jest [wykonać gwiazdę na plaży](#)?

**Zapraszamy do obejrzenia relacji z ubiegłorocznej kolonii na Facebooku biura - tam znajdziecie [album pełen wspomnień!](#)**

### Program:

#### Program kolonii sportowej:

- Ćwiczenia rozgrzewające (zabawa z ćwiczeniami, ogólna rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające).
- [Ćwiczenia "właściwe"](#) (przewroty w przód, w tył, tzw. gwiazdy, mostki, stania na rękach, na głowie, stania na rękach do mostka, mostki z postawy).
- Ćwiczenia równoważne.
- Ćwiczenia wzmacniające (brzuszek, grzbiety, przysiady, pompki...). Zajęcia dostosujemy do umiejętności dzieci.
- [Gimnastyka z elementami akrobatyki](#) – piłka, wstążka, hula hop, równoważnia, **ścieżka gimnastyczna**.

Zajęcia sportowe zajmą nam codziennie około półtorej godziny + poranny rozruch lub wieczorne zajęcia ruchowe. Prowadzone są przez instruktorów akrobatyki, Waszych ulubionych Panią Olę i Pana Czarka :).

**Treningi są dla wszystkich, bez względu na umiejętności, a ich intensywność uzależniona jest od kondycji i możliwości dzieci.**

Dla chętnych proponujemy również ćwiczenia wprowadzające do kickboxing lub rozgrzewki aerobokserskie, które fantastycznie wspomagają koncentrację i koordynację.

Zajęcia obejmują [ćwiczenia na dmuchanej ścieżce](#), puzzlach do ćwiczeń oraz walkę dmuchanym.

Do dyspozycji mamy również skakanki, piłki, wstążki, hula hop, równoważnię.

Oczywiście w międzyczasie siatkówka, piłka nożna i wyścigi drużyn.

#### PONADTO:

- **Park Wodny "Jan"** – czas na totalne szaleństwo w basenach wypełnionych morską wodą! Po intensywnych atrakcjach, takich jak zjeżdżalnie, dzika rzeka i wodne ślizgawki, czeka na Ciebie relaksujące jacuzzi. Idealny czas na mnóstwo [wodnej zabawy!](#)
- **Wycieczka do Darłowa** – wyruszamy w rejs tramwajem wodnym „Księżna Zofia”, by odkryć fascynujące widoki nadbrzeża i portu morskiego. Zwiedzimy Zamek Książąt Pomorskich, poznamy historię miasta i pocujemy ducha średniowiecza na pięknej starówce.
- **Wyprawa w poszukiwaniu bursztynu** – nocne wypatrywanie bursztynu przy świetle specjalnych lamp, które pozwalają dostrzec go nawet w najciemniejszych zakątkach plaży! Wspólne poszukiwania to nie tylko przygoda, ale i okazja do odkrywania tajemnic Bałtyku. Może to właśnie Ty znajdziesz największy kawałek bursztynu?
- **Balonowa bitwa morska** – rozgrywki drużynowe, w których adrenalina sięga zenitu! Zmierz się z przyjaciółmi w wodnej bitwie, planując strategię i broniąc swojej flagi. Kto zdobędzie flagę, a kto zostanie całkowicie przemoczony?

- **Rozsuwany most** – jedyny taki w Polsce! Przyjrzymy się z bliska mechanizmom, które go napędzają i dowiemy się, jak pozwala na przepływ statków. Ten most to nie tylko konstrukcja, ale i magiczne widowisko, które zaskoczy nawet dorosłych!
- **Uczestnictwo w otwartych imprezach** – w Darłównu i Darłowie zawsze coś się dzieje! Od koncertów, przez pokazy, po festiwale – zobaczymy, co oferuje letnia scena miasta i doświadczymy jego klimatu razem z mieszkańcami.
- **Plażowanie i kąpiele** w morzu. [Relaks i zabawa](#) w najczystszej postaci! Będzie czas na słoneczne kąpiele, radość z morskich fal i pełen komfort dzięki czujnym oczom ratownika.
- **Budowa zamków z piasku oraz zabawy na plaży** – rozwiniemy kreatywność i zdolności manualne, tworząc niesamowite budowle z piasku! Będą konkursy, zabawy i prawdziwa rywalizacja o najpiękniejszy zamek na plaży.
- **Podchody i gra terenowa** – prawdziwe wyzwanie dla każdego poszukiwacza przygód! Odkryjemy zagadki, znajdziemy ukryte wskazówki i będziemy współpracować, by rozwiązać tajemnicze zadania.
- **Dyskoteka, Piżama Party!** Wieczorna impreza pełna muzyki, śmiechu i wspólnych tańców!
- **Dodatkowo dla chętnych:** Pakiet Atrakcji, Dolina Fantazji, Laser Tag lub rejs statkiem.

(opis programu zawiera przykładowe zajęcia).

**OPINIE uczestników, to była fantastyczna premiera!** 😊

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Program kolonii/obozu | 100% WOW! |
| Zakwaterowanie        | 97,3%     |
| Wyżywienie            | 97,9%     |

Opinie zestawione na podstawie ankiet wypełnionych przez uczestników po pobycie.

## Programy fakultatywne

Hossoland - Nieziemski park rozrywki.

Długo oczekiwana "Energylandia Północy". Przygotujcie się na wyjątkową podróż do nowego parku rozrywki, który otworzy swoje bramy już wiosną 2025! Na terenie Hossolandu czekają na Was cztery krainy tematyczne: Miasto Syrenki – odkryjcie tajemniczy podwodny świat, Baltambrya – baśniowa kraina pełna magii, Smocza Dolina Kopalni – ekstremalne rollercoastery, Kraina Wikingów – z wyzwaniami inspirowanymi nordyckimi legendami. W Hossolandzie każdy znajdzie coś dla siebie! Do dyspozycji gości będzie tu aż 50 wyjątkowych atrakcji – od rollercoasterów i przejażdżek pełnych adrenaliny po place zabaw, urocze karuzele i kolorowe pokazy magii. Nie zabraknie też punktów gastronomicznych z przekąskami, napojami i specjalami z różnych zakątków świata oraz sklepów z pamiątkami. Uwaga: Wycieczka do Hossolandu odbędzie się pod warunkiem, że park zostanie otwarty w dostatecznym zakresie planowo 31.05.2025 r.

Lasertag – laserowy paintball.

To odmiana paintballa bez brudzących kulek. Każdy uczestnik otrzyma nowoczesny sprzęt: kamizelkę z czujnikiem trafienia, laserową broń ze strzelającą wiązką światła oraz zestaw wirtualnych "żyć". Rozgrywka na świeżym powietrzu w specjalnie do tego celu przygotowanej arenie. Uczestnicy mierzą się ze sobą w laserowych pojedynkach. Tu liczy się indywidualna zdolność przetrwania, ale też umiejętność pracy w grupie.

Pakiet Atrakcji.

[GOKARTY](#) – pojazdy napędzane siłą mięśni, chociaż energii zużywa się mniej niż na jazdę rowerem. Emocjonujący wyścig po specjalnym bezpiecznym torze! [TRAMPOLINA](#) – zabawa, która dostarczy nam radości i niczym nieograniczonego uśmiechu. [PARK LINOWY „Nad Bałtykiem”](#) – zabawy na wysokości, oswoisz strach i pokażesz na co Cię stać, a wspinaczka dostarczy frajdy i zabawy każdemu!

Rejs statkiem.

Czy wiecie, że król Eryk zwany Ostatnim Wikingiem Bałtyku gdy został wypędzony ze Skandynawii, zabrał ze sobą olbrzymi skarb należący do Danii, Szwecji i Norwegii? Przewiozło go do Darłowa przez Bałtyk siedem okrętów wojennych. Pościgowi szwedzko-duńskiemu przeszkodziła potężna burza. Dwa statki pełne skarbów zatoniły przed Darłowem, ale pozostałe dotarły do celu. Tak przynajmniej mówi legenda. Wyruszymy więc w rejs i sprawdzimy czy uda nam się odnaleźć wrak zatopionego statku ze skarbami króla Eryka...

Zamawiam - dieta bezglutenowa, wegańska, wegetariańska.

ZERO inflacji - gwarancja niezmienności ceny.

Gwarancja niezmienności ceny bez względu na zmiany kosztów paliwa lub innych źródeł zasilania, podatków lub opłat od usług turystycznych, kursu walut.

## Zakwaterowanie i wyżywienie:

**DARŁÓWKO** to dynamicznie rozwijająca się nadmorska część Królewskiego Miasta Darłowa, stolicy Wybrzeża Środkowego. Wspaniały mikroklimat, piękne widoki, czysta plaża i wiele atrakcji średniowiecznego miasta Darłowo przyciągają co roku tysiące turystów.

W Darłównu warto zobaczyć panoramę z latarni morskiej, przejść się nabrzeżem portowym, popłynąć tramwajem wodnym do Darłowa, przeprawić unikatowym rozsuanym mostem na plażę po drugiej stronie kanału portowego, zrelaksować w Parku Wodnym. Całe Darłówek objęte jest obszarem chronionego krajobrazu Koszalińskiego Pasa Nadmorskiego, chroniona jest również rzeka Wieprza płynąca kanałem portowym. W samym Darłowie warto zajrzeć do pamiętającego czasy wikingów Zamku Książąt Pomorskich i przejść po starym mieście. Co

roku w lipcu odbywa się w Darłównu Międzynarodowy Zlot Historycznych Pojazdów Wojskowych oraz wiele imprez rozrywkowych.

**OW DIUNA** to obiekt o bardzo dobrym standardzie, znajdujący się we wschodniej części Darłówna, nad samym morzem, przy wejściu na plażę. Niedaleko stąd zarówno do Aquaparku, jak i do centrum miejscowości przy kanale portowym, ze słynnym rozsuwanym mostem. Ośrodek oferuje pokoje 3,4 osobowe z łazienkami i TV. Część pokoi posiada łóżka piętrowe. Na terenie bogata infrastruktura wypoczynkowo-sportowa: boiska do piłki nożnej i plażowej siatkowej, liczne świetlice i sale ze sprzętem audiowizualnym, plac zabaw, kawiarenka i nowoczesna stołówka, stół ping-pongowy, miejsce na ognisko i do grillowania. W ośrodku możliwa jest dieta bezglutenowa.

Terminy i ceny:

|           |                         |             |
|-----------|-------------------------|-------------|
| 01DGCZ/25 | 29.06.2025 - 08.07.2025 | 3190.00 PLN |
| 02DGCZ/25 | 09.07.2025 - 18.07.2025 | 3190.00 PLN |
| 03DGCZ/25 | 19.07.2025 - 28.07.2025 | 3190.00 PLN |
| 04DGCZ/25 | 29.07.2025 - 07.08.2025 | 3190.00 PLN |

CENA ZAWIERA:

- Zakwaterowanie i wyżywienie (3 posiłki dziennie + deser), śniadania w formie bufetu. Pierwszy posiłek: ciepła kolacja, ostatni: śniadanie + suchy prowiant.
- Program rekreacyjno-zabawowy wg opisu.
- Opiekę wychowawczą, ratowniczą i medyczną.
- Ubezpieczenie SIGNAL IDUNA TU S.A.: NNW (do 5000 zł).
- Składka do Turystycznego Funduszu Gwarancyjnego wynosi 2 zł, a do Turystycznego Funduszu Pomocowego 2 zł.
- **PROGRAM "GWARANCJA AKLIMATYZACJI"** - Jeśli dziecko wyjedzie na kolonie pierwszy raz i nie zaaklimatyzuje się, przez co będą Państwo zmuszeni odebrać je wcześniej - niewykorzystane dni nie przepadają! Będą mogli Państwo wykorzystać te dni w dowolnym, następnym terminie kolonii, również za rok!

PROGRAMY I KOSZTY DODATKOWE (dla chętnych, o ile nie zaznaczono inaczej):

- Dojazd na miejsce autokarem (patrz zakładka transport).
- Programy i świadczenia fakultatywne.
- Płatne na miejscu:  
Bilard, piłkarzyki, cymbergaje - ok. 2 zł/gra.

Transport:

Bydgoszcz, Częstochowa, Elbląg, Gdańsk, Gniezno, Grudziądz, Katowice, Kielce, Kraków, Kutno/A1, Leszno, Lublin, Łódź, Mława, Olsztyn, Opole, Piotrków Trybunalski, Poznań, Radom, Toruń/A1, Warszawa, Włocławek/A1, Wrocław, Z dojazdem własnym.