



LATO 2023



obozy dla dzieci i młodzieży

SPIIS TREŚCI

O NAS	3	HARMONOGRAM DNIA	21
JAK ZAREZERWOWAĆ OBÓZ?	4	CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA	21
PROMOCJE I RABATY	5	KADRA PEDAGOGICZNO-INSTRUKTORSKA	22
WAŻNE INFORMACJE O OBOZACH	6	WYKAZ SPRZĘTU	23
TRANSPORT	7	OGNISKO DLA RODZICÓW	23
UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI	7	FRAJDA AKADEMIA PŁYWANIA	24
DIETY SPECJALNE	7	RODZICE I UCZESTNICY O NAS	16
ŚLESIN - OŚRODEK WYPOCZYNKOWY „GWAREK”	8		
OBÓZ SPORTÓW WODNYCH	9		
OBÓZ FRAJDOWI MALI ODKRYWCY ŚWIATA	10		
OBÓZ PŁYWACKI nowość !!!	11		
PAKIET FOTORELACJI	12		
OBOZY 7-DNIOWE Z DOJAZDEM WŁASNYM	12		
OBÓZ SURVIVALOWY	13		
OBÓZ KAJAKOWO-ROWEROWY	14		
OBÓZ WINDSURFINGOWO-ŻEGLARSKI	15		
OBÓZ TECHNICZNO-PRAKTYCZNY	16		
OBÓZ ARTYSTYCZNO-PLENEROWY	17		
OBÓZ TAŃCA, MODY I URODY	18		
OBÓZ MOTOROWODNY	19		
OBÓZ DLA DIABETYKÓW	20		

Numer wpisu do Rejestru Organizatorów Turystyki: 2403
Gwarancja ubezpieczeniowa turystyczna TU EUROPA: GT/290/2022



ZAOBSERWUJ NAS:



/biuropodrozyfajda



@biuropodrozyfajda



@biuropodrozyfajda



Biuro Podróży FRAJDA

GODZINY PRACY BIURA

pn. - pt. 10:00 - 18:00

Z FRAJDA ZAWSZE JEST BEZPIECZNIE, PROFESJONALNIE, ZDROWO I WESOŁO !!!



dr Paweł Stacho - założyciel Biura Podróży FRAJDA, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, wieloletni nauczyciel oraz trener piłki nożnej. Przygodę z piłką nożną rozpoczął jako młodzik w drużynie Stali Mielec. Jego talent i ciężka praca zostały zauważone przez trenera Kadry Polski Juniorów - otrzymuje powołanie do Reprezentacji Polski - marzenie każdego młodego piłkarza w kraju. Już jako senior był przez wiele sezonów zawodnikiem Legii Warszawa 1999-1998, jednej z najlepszych drużyn w Polsce. Dobrze zapowiadającą się karierę sportową przerwała jednak poważna kontuzja, która spowodowała wycofanie się ze sportu wyczynowego.

Obecnie czynny zawodowo nauczyciel dyplomowany wychowania fizycznego, nie rozstał się z piłką nożną - prowadzi zajęcia dla dzieci i młodzieży w warszawskich klubach oraz szkołach. Świetny wychowawca i organizator, tworzy biuro podróży, które doskonale zna potrzeby i wymagania swoich Klientów, a obecnie FRAJDA Akademię Pływania dla wszystkich dzieci, propagując i zachęcając do czynnego uprawiania sportu stawiając cele zarówno wychowawczo-edukacyjne, jak i sportowe.

Biuro Podróży FRAJDA dla dzieci i młodzieży zostało założone w 1998 r. Od początku swojej działalności i za główny cel postawiliśmy sobie organizację aktywnego wypoczynku poprzez sport, rekreację i turystykę. Specjalizujemy się w organizowaniu obozów letnich sportowo-rekreacyjnych, obozów zimowych narciarsko-snowboardowych, wycieczek szkolnych, białych i zielonych szkół, imprez na życzenie oraz profilowanych obozów o specjalizacji sportowej, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych oraz czasów rodzinnych. Zapewniamy wysoką jakość naszych usług. Cechuje nas profesjonalizm i solidność. Dbamy o dobro naszych Klientów, dlatego każdą ofertę przygotowujemy indywidualnie i bardzo dokładnie. Dokładamy wszelkich starań, aby nasza oferta z roku na rok była bardziej atrakcyjna. Dzięki rzetelności i ciężkiej pracy zyskaliśmy olbrzymią sympatię i uznanie wśród Dzieci, Rodziców, Nauczycieli i instytucji w kraju i za granicą.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom Naszych Klientów proponujemy kompleksową obsługę w zakresie: obozów, kolonii, wycieczek szkolnych, zielonych i białych szkół, zajęć sportowo-rekreacyjnych, czasów zarówno w kraju jak i za granicą, konferencji, wesel, bankietów, wyjazdów integracyjnych, imprez okolicznościowych itp.

BEZPIECZEŃSTWO

PROFESJONALIZM

PRACA Z PASJĄ

DOŚWIADCZENIE

JAKOŚĆ

**SŁUCHAMY RODZICÓW
I DZIECI**



JAK ZAREZERWOWAĆ OBÓZ?

dokonaj rezerwacji



FORMULARZ ONLINE

dokonaj rezerwacji w łatwy i szybki sposób poprzez **formularz online** na naszej stronie

lub



E-MAIL

frajda@frajda-sport.com.pl

podaj imię i nazwisko dziecka, datę urodzenia, rodzaj oraz termin obozu, telefon kontaktowy i e-mail do Rodziców.

lub



TELEFONICZNIE

tel. 600 55 15 15

pomożemy w doborze obozu oraz odpowiemy na pytania

dopełnij formalności



WPLAĆ ZADATEK

w wysokości **1000 zł** w ciągu 3 dni od daty potwierdzenia rezerwacji



WYPEŁNIJ I WYŚLIJ DOKUMENTY

Wypełnij otrzymane dokumenty drogą mailową i **odeślij w wersji papierowej** na adres biura w ciągu **14 dni** od daty dokonania rezerwacji



DOKONAJ DOPLATY

II rata: do 12.05.2023r.

III rata: do 12.06.2023r.



Atrakcyjny system rabatów, który uczestnicy otrzymają w zależności od ilości wyjazdów z FRAJDA

FRAJDOWICZ BRĄZOWY

50 zł

dla wszystkich uczestników, którzy jadą z nami drugi raz



DLA RODZIEŃSTW

50 zł

dla każdego dziecka

FRAJDOWICZ SREBRNY

100 zł

dla wszystkich uczestników, którzy jadą z nami trzeci raz

FRAJDOWICZ ZŁOTY

150 zł

dla wszystkich uczestników, którzy jadą z nami czwarty raz

FRAJDOWICZ PLATYNOWY

200 zł + 50 zł*

dla wszystkich uczestników, którzy jadą z nami piąty raz

* każdy następny wyjazd z nami powyżej piątego

www.frajda-sport.com.pl



ZDOBĄDŹ PUNKTY I ZWIĘKSZ SWÓJ RABAT !!!

Od sezonu LATO 2022r. wprowadziliśmy możliwość zdobywania punktów przez Dzieci w celu otrzymania dodatkowego rabatu na kolejny wyjazd!

1 punkt = 1 zł

REGULAMIN:

ZAWODY SPORTOWE ZAJĘCIE:

I MIEJSCE = 30 pkt II MIEJSCE = 20 pkt III MIEJSCE = 10 pkt

KONKURS CZYSTOŚCI:

I MIEJSCE = 30 pkt

Otrzymanie pochwały od wychowawcy = 5 pkt

Otrzymanie pochwały od kierownika obozu = 10 pkt

Wyróżnienie na końcu obozu przez kierownika obozu = 30 pkt

Punkty są sumowane, opisywane i wysyłane Rodzicom uczestników po zakończonym turnusie.

Punkty są ważne przez 12 miesięcy od ich otrzymania (tutaj: LATO 2023 - ZIMA 2024)

ZABIERZ PACZKĘ NA WAKACJE:

Dzieci, które zachęcą swoich przyjaciół, którzy nie byli jeszcze na wypoczynku z FRAJDA
Otrzymają od nas rabat w wysokości:

200 zł

* za każdą nową poleconą osobę, która dopełni w wyznaczonym terminie wszystkich formalności i pojedzie na obóz



tel. 600 55 15 15, 787 77 31 31, 602 32 05 06

WAŻNE INFORMACJE O OBOZACH

OBOZY BIURA PODRÓŻY FRAJDA

mają charakter sportowo - rekreacyjny.

Program obozów został tak ułożony, aby zapewnić dzieciom odpowiednią dawkę wysiłku fizycznego, dostosowanego do możliwości, sprawności fizycznej i wieku.

KADRA

nad bezpieczeństwem dzieci czuwa starannie dobrana i wysoko kwalifikowana kadra instruktorsko - pedagogiczna. Trzon kadry stanowią absolwenci AWF z wykształceniem pedagogicznym oraz osoby posiadające uprawnienia do prowadzenia zajęć sportowo - rekreacyjnych oraz zajęć profilowanych.

ODPOCZYNEK

bardzo dużą uwagę zwracamy na odpoczynek po zajęciach programowych. W ciągu dnia dzieci odpoczywają podczas ciszy poobiedniej (1,5h), natomiast cisza nocna trwa od godz. 22⁰⁰ do 8⁰⁰. Odpoczynek poobiedni i cisza nocna w wymienionych wyżej godzinach, obowiązują wszystkich uczestników obozu, niezależnie od wieku.

ZAKWATEROWANIE

korzystamy tylko ze sprawdzonych obiektów hotelowo-wypoczynkowych, zapewniających komfortowe warunki pobytu. Wszystkie pokoje lub domki posiadają pełen węzeł sanitarny.

Dodatkowo, dzieci do 9 roku życia kwaterowane są tuż obok wychowawców !!!

ZAJĘCIA PROGRAMOWE

umożliwiają dzieciom aktywny wypoczynek, ale mają także charakter edukacyjny.

Oprócz zajęć praktycznych, organizowane są również zajęcia teoretyczne w formie wykładów i pogadanek (w zależności od wieku dzieci) m.in.: z żeglarstwa, windsurfingu, kajakarstwa, przepisów ruchu drogowego czy pierwszej pomocy przedmedycznej.



GRUPY OBOZOWE

podział na grupy obozowe dokonywany jest pod względem wieku (szkoła podstawowa: klasa 1-3, 4-6, 7-8 i liceum) lub posiadanych umiejętności (dotyczy obozów profilowanych).

Grupy obozowe liczą 10 - 15 uczestników. Dla najmłodszych, w trosce o profesjonalną opiekę zapewniamy dwóch instruktorów - wychowawców na grupę !!!



ZEBRANIE PRZEDOBOZOWE

W celu omówienia szczegółów wyjazdu oraz poznania odpowiedzi na najbardziej nurtujące pytania, zaprosimy Państwa na zebranie przedobozowe - online.

WYŻYWIENIE

Trzy posiłki dziennie + deser zapewniają restauracje i stołówki ośrodków. Każde z dzieci może nałożyć sobie taką porcję, na jaką ma ochotę.

Dodatkowo do całodobowej dyspozycji uczestników dostępne są owoce, przekąski, woda oraz sok smakowy do wody

URZĄD KONTROLUJĄCY

Od początku działalności biura każdy obóz zgłaszany był do Kuratorium Oświaty, jako organu nadzorującego.

Tak będzie też i w tym roku.

Z satysfakcją informujemy, że nigdy nie było żadnych zastrzeżeń, co do ich przebiegu. Wręcz przeciwnie, niejednokrotnie spotykaliśmy się z uznaniem za rzetelność w przygotowaniu obozów i z pochwałą za wspaniałą atmosferę na nich panującą!

OPIEKA MEDYCZNA

przez cały dzień i noc na terenie obozu do dyspozycji dzieci pozostaje pielęgniarka dyplomowana. Dzieci, którym lekarz zalecił przyjmowanie leków (np. alergicy), powinny być wyposażone w tenże lek (z dokładnym opisem dawkowania).

Podpisany lek zgodny ze wcześniej dostarczonym zaświadczeniem lekarskim, jeszcze przed odjazdem autokaru należy przekazać Pielęgniarence.

SMARTPHONY I ELEKTRONIKA

Nie zabieramy uczestnikom telefonów komórkowych, tabletów oraz innego sprzętu elektronicznego !!!
Na naszych obozach jest tak Frajdowo, że uczestnicy nie mają chęci oraz czasu z nich korzystać 😊

Ze względu na bogaty program obozów sugerujemy, aby dzieci nie zabierały urządzeń elektronicznych służących do grania.

CENA

Koszt obozu zawiera opłaty związane z transportem z **Płońską, Warszawy i Łodzi** (w przypadku innych miast - koszt transportu zależny od odległości) zakwaterowaniem, wyżywieniem, opieką kadry instruktorsko - pedagogicznej oraz medycznej, ubezpieczeniem NNW (10.000 zł) i programem.

W przypadku programu uczestnicy nie ponoszą już żadnych dodatkowych opłat !!!



FOTORELACJA

Podczas trwania obozu będzie dokonywana codzienna fotorelacja oraz wideorelacje, tak aby mogli Państwo śledzić na bieżąco co u nas się dzieje. Zdjęcia oraz wideo zamieszczane będą w mediach społecznościowych naszego biura (m.in. Facebook, Instagram itp.) oraz na stronie internetowej www.frajda-sport.com.pl

UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI WAŻNE !!!

Czasami coś pokrzyżuje nasze plany. Dzięki Kosztom Rezygnacji możesz anulować wyjazd odzyskując niewykorzystane pieniądze m.in. z powodu choroby. Ubezpieczenie występuje w dwóch wariantach: podstawowym oraz poszerzonym o zachorowanie, kwarantannę z powodu COVID-19.

DIETA ŻYWIENIOWA UCZESTNIKA

Uczestnik jest na specjalnej diecie?
Po szczegółowej weryfikacji opisanej diety w karcie kwalifikacyjnej i zaakceptowaniu przez biuro, za dodatkową opłatą zapewnimy odpowiednią dietę:

1. dieta wegetariańska: **+ 350 zł**
2. dieta bezglutenowa: **+ 550 zł**

inne diety będą wyliczane zainteresowanym indywidualnie

TRANSPORT

ze względu na bezpieczeństwo podczas podróży współpracujemy tylko z przewoźnikami, którzy oferują autokary spełniające wymagania zawarte w przepisach przewozu osób i zasadach ruchu drogowego.

Cena podstawowa obozu **zawiera** transport z: Płońska, Warszawy i Łodzi.



Jesteś z innego miasta? Nie ma problemu!!!

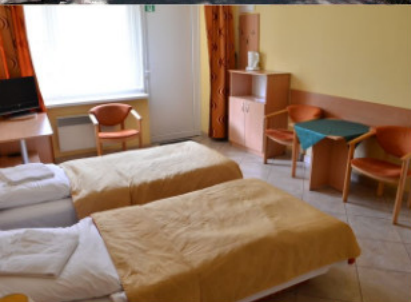
Jesteśmy w stanie zorganizować transport za dodatkową opłatą, która wynosi od 50 zł do 550 zł w zależności od odległości.

Warunkiem jest zebranie się minimum 8 osób z danego miasta.

**Zabierz kolegów ze swojego miasta i skorzystaj z rabatu
ZABIERZ PACZKĘ NA WAKACJE! ***

(* szczegóły strona 5)

Istnieje możliwość dowiezienia dziecka we własnym zakresie na miejsce obozu



OŚRODEK WYPOCZYNKOWY GWAREK W ŚLESINIE

Na skraju malowniczej miejscowości Ślesin k. Konina, nad przepięknym jeziorem Ślesińskim w otoczeniu prastarych kompleksów leśnych, każdy znajdzie coś dla siebie. Czyste powietrze, bliskość przyrody i wspaniała, piaszczysta plaża stwarzają warunki do niezapomnianego wypoczynku, rekreacji i rozrywki.

Zapraszamy do **Ośrodka Szkoleniowo - Wypoczynkowego GWAREK**.

Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy „GWAREK” w Ślesinie z bezpośrednim dostępem do ciepłego rynnowego Jeziora Ślesińskiego - położonego w ciągu drogi wodnej Warta-Gopło z własną plażą, moło oraz sprzętem pływającym. Ośrodek zajmuje obszar leśny ponad 60.000 m² przestronnie rozlokowany wśród dorodnych drzew sosnowych, otoczony jest kompleksem Lasów Państwowych o powierzchni kilkuset hektarów.

Zakwaterowanie: miejsca noclegowe w murowanych i ocieplonych całorocznych pawilonach w segmentach jednopokojowych (2 i 3 osobowe) i dwupokojowych (dla 4, 5, 6 osób), w każdym pokoju znajduje się TV, lodówka, nowoczesny węzeł sanitarny z natryskiem i ciepłą wodą dodatkowo każdy z pawilonów posiada możliwość regulacji ogrzewania.

Na terenie obiektu znajdują się: stołówka, restauracja, chata grillowa, dwa duże namioty konferencyjne (wykorzystywane przez nasze biuro w przypadku niepogody), sale szkoleniowe wyposażone w projektory multimedialne, rzutniki oraz flipcharty, sklep spożywczo-przemysłowy, miejsce na ognisko, bezprzewodowy Internet Wi-Fi, mini plac zabaw, świetlica, kawiarenka na wodzie oraz ogrodzony parking,

Wyżywienie: zapewnia restauracja Ośrodka Szkoleniowo-Wypoczynkowego GWAREK, serwująca tradycyjne dania kuchni polskiej. Śniadania i kolacje w formie stołu szwedzkiego z bardzo dużym wyborem dań i potraw oraz owoców i jogurtów, obiady podawane są na półmiskach.



wydzielony
WODNY CAMP FRAJDA
na brzegu jeziora



stały nielimitowany dostęp
do wody i soków, owoców
oraz słodkich przekąsek



OBÓZ SPORTÓW WODNYCH

PROGRAM OBOZU:

ŻEGLARSTWO - podstawy i nauka żeglowania:

- zajęcia teoretyczne: budowa jachtu, takielunek, wiatry, węzły
- zajęcia praktyczne: rejs Omega pod okiem doświadczonych sterników (wachtę 4 - 5 osobowe)

ZEGLOWANIE ŁÓDKAMI TYPU OPTYMIST - niesamowita FRAJDA i niezapomniane przeżycie - i Ty zostań żeglarzem !!!

WINDSURFING - nauka żeglowania (zwroty, manewrowanie), zajęcia odbywać się będą z instruktorem w grupach 5 - 7 osobowych (**wszystkim dzieciom zapewniamy planki windsurfingowe i kapoki**)

KAJAKARSTWO - nauka i doskonalenie wiosłowania, wykonywanie manewrów, niezapomniany całonocny mini spływ kajakowy

PLYWANIE - nauka i doskonalenie pływania

MOŻLIWOŚĆ UZYSKANIA KARTY PLYWACKIEJ - za dodatkową opłatą 60 zł/os. (zgłoszenie przed rozpoczęciem obozu)

TENIS ZIEMNY - nauka i doskonalenie w stopniu podstawowym, gry singlowe

SPORTY WALKI - umiejętność zachowania się w trudnych sytuacjach

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCYNA - mini kurs udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach

LUCZNICTWO - nauka wyznaczania celu i obchodzenia się ze sprzętem, mini turniej strzelecki o „FRAJDOWĄ Strzałę Robin Hooda”

AEROBIC - ćwiczenia przy muzyce kształtujące prawidłową postawę i sylwetkę

GRY I ZABAWY - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, mini golf, tenis stołowy, bilard i wiele innych

JUMPING FITNESS - forma ćwiczeń fizycznych łącząca w sobie dużą dawkę wysiłku i zabawy poprzez skakanie na trampolinie w rytm muzyki

JOGA - podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę oraz sylwetkę

NORDIC WALKING - forma marszu ze specjalnymi kijami poprawiająca sprawność, siłę i kondycję fizyczną

KARAOKE, DYSKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI

PRZEJAZDZKA QUADEM, SKUTEREM WODNYM ORAZ W KOLE ZA SKUTEREM

PODSTAWY RATOWNICTWA WODNEGO (starsze grupy obozowe) - pod baczny okiem ratownika WOPR - dr Pawła Stacho (rzut kołem ratunkowym i rzutką) oraz dla chętnych - wejdziemy do wody w ubraniach i spróbujemy pod wodą zdjąć bluzę i spodnie - nauka uwolnienia się w przypadku niekontrolowanego upadku w ubraniu do wody

ZAWODY SPORTOWE - ćwiczenia sprawnościowe i wytrzymałościowe, triathlon, „Test Komandosa”

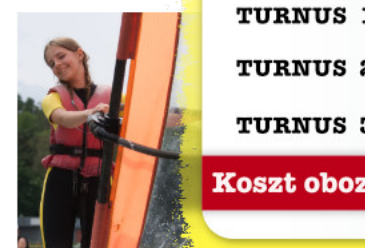
WYCIECZKI PIESZE, PLAŻOWANIE ORAZ KĄPIELE W JEZIORZE

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE - **techniczne**: skracanie, malowanie, cięcie i układanie drewna, **kulinarne**: przygotowanie sałatki, pieczenie kiełbasy, gotowanie na ognisku, lepienie pierogów, **praktyczne**: nauka prania w rękach, wyżymania, suszenia oraz nauka pakowania zależnie od rodzaju wyjazdu.

OGNIKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kiełbasek oraz podplomyków

OGNIKO DLA RODZICÓW* - wykaz dat w zależności od turnusu: **strona 23**

NAGRODY - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem



Polecany również dla początkujących
wiek: od 7 do 18 lat

DLA KOGO?

Oboz polecany jest dla wszystkich bez wyjątku, bez względu na zainteresowania i posiadaną sprawność fizyczną.

Podczas zajęć na wodzie oraz pomoście uczestnicy obowiązkowo noszą kapoki !!!

Brak umiejętności pływania nie dyskwalifikuje uczestnika do uczestnictwa w obozie 😊



KSIĄŻECZKA FRAJDOWICZA

Podczas obozu każdy uczestnik otrzyma książeczkę **FRAJDOWICZA** w której dokumentuje kolejne kroki w zdobytej wiedzy. Książeczka zawiera autorski program m.in. z nauką wiatrów, budową łodzi, deski windsurfingowej, pierwszej pomocy i nie tylko...

Każdy Frajdowicz wraca z zeszytem wiedzy uzupełnianym przez samego siebie podczas wykładów oraz ćwiczeń praktycznych.

OBÓZ 7-DNIOWY

więcej informacji na stronie **12**

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 1	26.06. - 09.07.2023r.	14 dni
TURNUS 2	09.07. - 22.07.2023r.	14 dni
TURNUS 3	22.07. - 04.08.2023r.	14 dni
Koszt obozu:	3 550 zł / os.	14 dni

mój pierwszy samodzielny wyjazd
wiek: od 5 do 9 lat

OBÓZ MALI FRAJDOWI ODKRYWCY ŚWIATA

PROGRAM OBOZU:

ZAJĘCIA SPORTOWO-REKREACYJNE - będziemy uczyć się grać w piłkę siatkową, koszykową, nożną, tenisa ziemnego, badmintona, kampę, mini golfa oraz dwa ognie. Pokonamy tor przeszkód i powalczymy o medale w „MOJEJ PIERWSZEJ WIELKIEJ OLIMPIADZIE”

W „KRAINIE LEŚNYCH LUDKÓW” - pójdziemy do lasu na Smerfowe Jagody, poszukamy ukrytych skarbów i domków krasnoludków oraz leśnych skrzatów

WYPRAWA NA DZIKI ZACHÓD - przed nami przygody i zajęcia w wiosce indiańskiej, budowa szałasów, polowanie na rumaka, „wizyta w stajni i przejażdżka w siodle”, nauka maskowania, zbieranie amuletów, konkurs o tytuł „Wodza Indian”

PIRACI Z KARAIBÓW - okrętem pełnym piratów wyruszymy w daleki rejs po „Morzu Karaibskim”, poznamy historię legendarnych wielkich marynarzy, poszukamy sztabek złota na wyspie skarbów oraz urządzimy bal piratów

WARSZTATY ARTYSTYCZNE - rysowanie, malowanie, zabawy w wycinanki, origami i papierowe rzeźby, a także lepienie z masy solnej włączając w to dary lasu i nie tylko...

DZIEŃ MAGII - „Hokus Pokus” poznamy magiczne zaklęcia, może nauczymy się latać na miotle, czarować i spełniać marzenia

ABC KAŻDEGO PORZĄDNEGO OBOZOWICZA - „Tańcowała Igła z Nitką” przyszywamy guziki i wiążemy sznurowadła

„MNIAM MNIAM” - czyli jak zachować się przy stole, przed nami konkurs czystości i zasad savoir-vivre

GRY I ZABAWY - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, mini golf, tenis stołowy, bilard i wiele innych

DZIEŃ PIOSENKI - nauka obozowych piosenek, karaoke - śpiewać każdy może... jeden lepiej, drugi gorzej. [...] Jesteśmy jagódki, małe jagódki [...]

BAŚNIE, BAJKI I BAJECZKI - wieczorne czytanie, zagadki, quizy i konkursy

KAJAKARSTWO - nauka i doskonalenie wiosłowania, wykonywanie manewrów w porcie

WINDSURFING - podstawy, oswojenie się ze sprzętem

KARAOKE, DYSKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI

PRZEJAŻDŻKA QUADEM ORAZ W KOLE ZA MOTORÓWKĄ

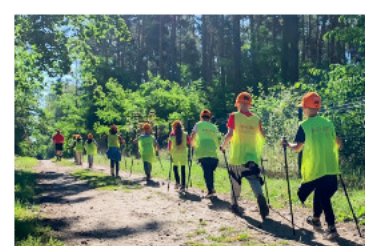
PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA - szkolenie - mini kurs na Obozowego Ratownika Medycznego - Wiem - Umieję - Pomagam - będąc świadkiem wypadku Twoje życie zależy ode mnie

WYCIECZKI PIESZE, PLAŻOWANIE ORAZ KĄPIELE W JEZIORZE

OGNIKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kiełbasek oraz podpiomyków

NAGRODY - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem

Na jedną grupę obozową przypada min. 2 wychowawców !!!



DLA KOGO?

Idealny obóz dla dzieci, które są gotowe na samodzielny wyjazd, ale niezbyt długi. Tydzień pozwala uczestnikowi sprawdzić się w roli obozowicza.

Zachęcamy do obejrzenia wystąpienia dr Pawła Stacho w telewizji na temat pierwszego samodzielnego wyjazdu dziecka na obóz-kolonie - zamieszczonego na naszej stronie

www.frajda-sport.com.pl/pierwszy-samodzielnny-wyjazd/

RODZICE O OBOZIE:



„Nasza córka też dziękuje i choć jest 5-latką to mówi, że jeszcze by została dzień lub dwa. Wróciła bardzo zadowolona i tyle opowieści i radości z niej biło. Dziękujemy”

Pani Katarzyna, 02.08.2019r.

Wyjeżdżamy z:

Płońsk, Warszawy oraz Łodzi

Polecamy zawarcie dodatkowego ubezpieczenia kosztów rezygnacji (str. 7)

Promocje i rabaty (str. 5)

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS MO	22.07. - 28.07.2023r.	7 dni
Koszt obozu:	2 550 zł /os.	7 dni

OBÓZ PŁYWACKI

Nowość !!!!

wiek: od 7 do 16 lat

PROGRAM OBOZU:

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE Z PŁYWANIA:

NAUKA PŁYWANIA OD PODSTAW - dla uczestników, którzy nie potrafili pływać
DOSKONALENIE PŁYWANIA - ćwiczenia z deską oraz makaronem, nauka i doskonalenie prawidłowego wdechu ustami i wydechu powietrza nosem pod wodą
ZABAWY OSWAJAJĄCE Z WODĄ - ćwiczenia wypornościowe
ANALIZA WIDEO - nagranie na początku obozu, po środku trwania turnusu oraz na końcu, analiza techniki pływania

PODSTAWY RATOWNICTWA WODNEGO - pod baczny okiem ratownika WOPR - dr Pawła Stacho (rzut kołem ratunkowym i rzutką) oraz **dla chętnych** - wejdziemy do wody w ubraniach i spróbujemy pod wodą zdjąć bluzę i spodnie - nauka uwolnienia się w przypadku niekontrolowanego upadku w ubraniu do wody

MOŻLIWOŚĆ UZYSKANIA KARTY PŁYWACKIEJ - za dodatkową opłatą, 60 zł/os. - zgłoszenie przed rozpoczęciem obozu

ZAWODY PŁYWACKIE

ZAJĘCIA REKREACYJNE:

AEROBIC - ćwiczenia przy muzyce kształtujące prawidłową postawę i sylwetkę
GRY I ZABAWY - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, mini golf, tenis stołowy, bilard i wiele innych

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA - mini kurs udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach

JUMPING FITNESS - forma ćwiczeń fizycznych łącząca w sobie dużą dawkę wysiłku i zabawy poprzez skakanie na trampolinie w rytm muzyki

JOGA - podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę oraz sylwetkę

NORDIC WALKING - forma marszu ze specjalnymi kijami poprawiająca sprawność, siłę i kondycję fizyczną

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE - **techniczne:** skręcanie, malowanie, cięcie i układanie drewna, **kulinarne:** przygotowanie salatek, pieczenie kiełbasy, gotowanie na ognisku, lepienie pierogów, **praktyczne:** nauka prania w rękach, wyżymania, suszenia oraz nauka pakowania zależnie od rodzaju wyjazdu.

KARAOKE, DYSKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI

PRZEJAŻDŻKA QUADEM ORAZ W KOLE ZA MOTORÓWKĄ

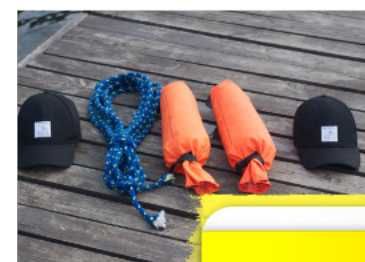
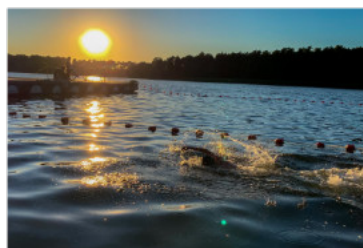
ZAWODY SPORTOWE - ćwiczenia sprawnościowe i wytrzymałościowe, triathlon, „Test Komandosa” i wiele innych

WYCIECZKI PIESZE, PLAŻOWANIE ORAZ KĄPIELE W JEZIORZE

OGNIKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kiełbasek oraz podplomyków

OGNIKO DLA RODZICÓW* - wykaz dat w zależności od turnusu: **strona 23**

NAGRODY - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem



DLA KOGO?

Każdy powinien potrafić pływać i znać podstawowe zachowania w wodzie.

Nauka pływania z FRAJDA to bezpieczne i profesjonalne pokonywanie słabości i lęku przed wodą. Nauka pływackiego abecadła, poznanie środowiska wodnego od podstaw, nie zapominając o osobach, które wymagają doskonalenia poznanych stylów poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń doskonalących technikę pływania kraulem, grzbietem, stylem klasycznym oraz motylkowym.

Obóz pływacki przeznaczony jest zarówno dla osób pływających, jak i tych, którzy chcą się nauczyć pływać.

Wyjeżdżamy z:

Płońska, Warszawy oraz Łodzi

Polecamy zawarcie dodatkowego ubezpieczenia kosztów rezygnacji (**str. 7**)

Promocje i rabaty (**str. 5**)

OBÓZ 7-DNIOWY

więcej informacji na stronie **12**

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 1	26.06. - 09.07.2023r.	14 dni
TURNUS 2	09.07. - 22.07.2023r.	14 dni
TURNUS 3	22.07. - 04.08.2022r.	14 dni
Koszt obozu:	3 300 zł /os.	14 dni

FOTORELACJA ORAZ OPCJA 7-DNIOWEGO OBOZU



FOTORELACJA UCZESTNIKA OBOZU

Dokładamy wszelkich starań, aby w codziennej fotorelacji, którą publikujemy w naszych mediach społecznościowych znalazł się każdy uczestnik np. na zdjęciach grupowych.

Zdjęcia publikowane w mediach społecznościowych oraz na stronie są w pomniejszonym formacie oraz posiadają znaki wodne.

Dlatego umożliwiamy zamówienie **pakietu zdjęć** wykonanych aparatem fotograficznym w **oryginalnym formacie**, który jest gwarancją uwiecznienia uczestnictwa dziecka w obozie oraz zachowania pamiątkowych zdjęć w oryginalnym rozmiarze pozbawionych znaków wodnych.

W pakiecie znajdują się zdjęcia publikowane w mediach społecznościowych oraz indywidualne ujęcia uczestnika niepublikowane podczas relacji z obozu.

PAKIETY ZDJĘĆ:

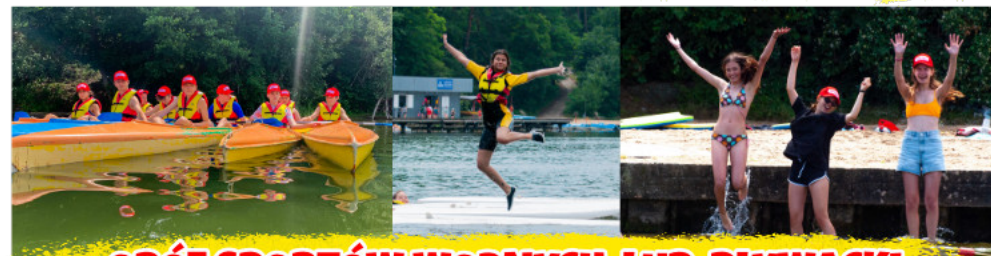
25 zdjęć - 99 zł/os. | **50 zdjęć** - 199 zł/os.

Deklaracja wykupienia indywidualnej fotorelacji:

zgłoszenie najpóźniej na trzy dni przed wyjazdem dziecka na obóz.

Realizacja:

wrzesień-październik 2022 uzależniona od terminu zgłoszenia. Pakiet zdjęć wysyłamy drogą mailową w paczce plików.



OBÓZ SPORTÓW WODNYCH LUB PŁYWACKI 7 DNI

14 dni to za długo??? Nie ma problemu!!!

Od tego roku umożliwiamy wyjazd **7.dniowy** na obóz **sportów wodnych** lub **pływacki** niezależnie od tego czy zgłosi się minimalna ilość uczestników na obóz 7. dniowy - warunkiem jest utworzenie obozu 14.dniowego.

TERMIN		IŁOŚĆ DNI	RODZAJ OBOZU	
TURNUS 1	26.06.- 02.07.2023r.	7 dni	OBÓZ SPORTÓW WODNYCH	OBÓZ PLYWACKI
TURNUS 2	09.07.- 15.07.2023r.	7 dni		
TURNUS 3	22.07. - 28.07.2022r.	7 dni		
Koszt obozu: 2 500 zł /os. 2 250 zł /os.				
cena nie zawiera transportu				

W przypadku zbierania się min. 10 uczestników w terminie 7-dniowym za **dodatkową opłatą możemy zapewnić transport.**

wiek: od 7 do 16 lat

OBÓZ SURVIVALOWY

PROGRAM OBOZU:

SURVIVAL - zgłębianie tajemnic związanych z survivaliem, nauka radzenia sobie w trudnych warunkach i nieprzewidywanych sytuacjach, nauka rozpalania ogniska, przyrządzania posiłków "Kuchnia Robinsona". Przed nami budowa tratwy, szałas, sposoby maskowania, budowa latawca oraz obozowego sztandaru.

WĘDKARSTWO - przygotowanie do połowu, budowa oraz zapoznanie ze sprzętem, podstawowe zasady wędkarstwa (rodzaje ryb, przynęty, rzucanie spławika), poranne wędkowanie, zasady bezpiecznego wędkowania z brzegu oraz łodzi wiosłowej.

ZAJĘCIA TERENOWE - eskapady nad jezioro i do lasu, podchody, zajęcia z mapą i kompasem, określanie kierunków geograficznych i czasu słonecznego, szyfrowanie wiadomości

STRZELANIE Z LUKÓW - nauka wyznaczania celu i obchodzenia się ze sprzętem, mini turniej strzelecki do celu nieruchomego i w ruchu.

KAJAKARSTWO - nauka i doskonalenie wiosłowania, wykonywanie manewrów, mini spływ kajakowy oraz zawody o „Mistrza Obozu”

KUCHNIA POŁOWA - przygotowanie dań z niczego (sztuka przetrwania w lesie)

AEROBIC - ćwiczenia przy muzyce kształtujące prawidłową postawę i sylwetkę

GRY I ZABAWY - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, mini golf, tenis stołowy, bilard i wiele innych

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA - mini kurs udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach

JUMPING FITNESS - forma ćwiczeń fizycznych łącząca w sobie dużą dawkę wysiłku i zabawy poprzez skakanie na trampolinie w rytm muzyki

JOGA - podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę oraz sylwetkę

NORDIC WALKING - forma marszu ze specjalnymi kijami poprawiająca sprawność, siłę i kondycję fizyczną

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE - **techniczne:** skręcanie, malowanie, cięcie i układanie drewna, **kulinarne:** przygotowanie sałatki, pieczenie kiełbasy, gotowanie na ognisku, lepienie pierogów, **praktyczne:** nauka prania w rękach, wyżymania, suszenia oraz nauka pakowania zależnie od rodzaju wyjazdu.

KARAOKE, DYSKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI

PRZEJAZDZKA QUADEM ORAZ W KOLE ZA MOTORÓWKĄ

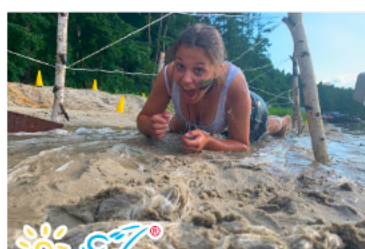
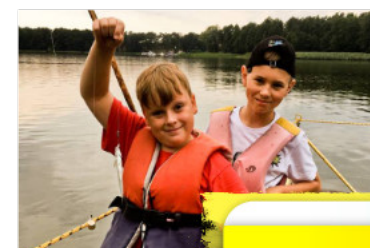
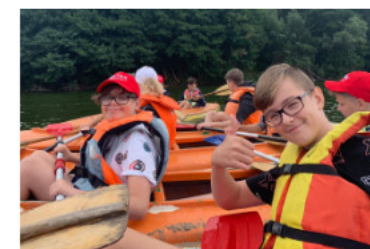
ZAWODY SPORTOWE - ćwiczenia sprawnościowe i wytrzymałościowe, triathlon, „Test Komandosa” i wiele innych

WYCIECZKI PIESZE, PLAŻOWANIE ORAZ KĄPIELE W JEZIORZE

OGNISKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kiełbasek oraz podplomyków

OGNISKO DLA RODZICÓW* - wykaz dat w zależności od turnusu: **strona 23**

NAGRODY - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem



DLA KOGO?

Obóz polecany dla uczestników ciekawych świata i dzięki przyrody.

Zapraszamy na FRAJDOWE obozy survivalowe.

..... Dowiemy się jak zbudować szałas, rozpaść ognisko, a z jeziora złowić smaczną rybkę.

Staniemy się odważniejsi, bogatsi w wiedzę teoretyczną i praktyczną oraz bardziej samodzielni.

Wyjeżdżamy z:

Płońsk, Warszawy oraz Łodzi

..... **Polecamy** zawarcie dodatkowego ubezpieczenia kosztów rezygnacji (str. 7)

Diety specjalne (str. 7)

..... **Promocje i rabaty** (str. 5)

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 1	26.06. - 09.07.2023r.	14 dni
TURNUS 2	09.07. - 22.07.2023r.	14 dni
TURNUS 3	22.07. - 04.08.2022r.	14 dni
Koszt obozu:	3 300 zł /os.	14 dni

OBÓZ KAJAKOWO-ROWEROWY

wiek: od 10 do 16 lat

PROGRAM OBOZU:

ZAJĘCIA TEORETYCZNE Z KAJAKARSTWA:

- zasady bezpieczeństwa
- budowa kajaka
- budowa wiosła i zastosowanie
- technika wiosłowania
- podstawowe manewry
- zasady pływania kajakiem pojedynczo i w parach
- podstawowe przepisy zawodów kajakarskich
- zasady organizacji spływów kajakowych

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE Z KAJAKARSTWA:

- zapoznanie z przystanią oraz zasadami bezpieczeństwa podczas zajęć
- technika wsiadania i wysiadania z kajaku
- technika wiosłowania i wykonywania manewrów
- technika szybkiego zatrzymania kajaku oraz szybkiej zmiany kierunku płynięcia
- technika wykonania manewru ratunkowego w sytuacji „człowiek za burtą”
- zawody i mini spływ kajakowy

ZAJĘCIA ROWEROWE TEORETYCZNE:

- przepisy ruchu drogowego, zasady bezpieczeństwa w ruchu rowerowym
- budowa roweru, sprzęt rowerowy i jego prawidłowe zastosowanie
- technika jazdy po drogach utwardzonych, technika jazdy terenowej
- podstawowe zasady sprawdzania stanu technicznego roweru po zakończonej jeździe

ZAJĘCIA ROWEROWE PRAKTYCZNE (SPRZĘT UCZESTNIKA):

- zasady bezpieczeństwa podczas wycieczek rowerowych
- zasady prawidłowego przygotowania roweru do jazdy
- wycieczki rowerowe - jazda po drogach utwardzonych oraz jazda terenowa
- zawody rowerowe: jazda slalomem na czas, pokonywanie toru przeszkód
- zasady konserwacji oraz sprawdzania stanu technicznego roweru po zakończonej jeździe

AEROBIC - ćwiczenia przy muzyce kształtujące prawidłową postawę i sylwetkę

GRY I ZABAWY - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, mini golf, tenis stołowy, bilard i wiele innych

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA - mini kurs udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach

JUMPING FITNESS - forma ćwiczeń fizycznych łącząca w sobie dużą dawkę wysiłku i zabawy poprzez skakanie na trampolinie w rytm muzyki

JOGA - podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę oraz sylwetkę

NORDIC WALKING - forma marszu ze specjalnymi kijami poprawiająca sprawność, siłę i kondycję fizyczną

KARAOKE, DISKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI

PRZEJAZDZKA QUADEM ORAZ W KOLE ZA MOTORÓWKĄ

ZAWODY SPORTOWE - ćwiczenia sprawnościowe i wytrzymałościowe, triathlon, „Test Komandosa” i wiele innych

WYCIECZKI PIESZE, PLAŻOWANIE ORAZ KĄPIELE W JEZIORZE



ZAJĘCIA PRAKTYCZNE techniczne: skręcanie, malowanie, cięcie i układanie drewna, **kulinarne:** przygotowanie sałatki, pieczenie kiełbasy, gotowanie na ognisku, lepienie pierogów, **praktyczne:** nauka prania w rękach, wyżymania, suszenia oraz nauka pakowania zależnie od rodzaju wyjazdu.

OGNISKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kiełbasek oraz podpiomyków

OGNISKO DLA RODZICÓW* - wykaz dat w zależności od turnusu: **strona 23**

NAGRODY - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem

DLA KOGO?

Idealny obóz dla dzieci, które są uwielbiają jazdę na rowerze oraz pływanie kajakiem.

Tam gdzie wpłyniemy kajakiem nie dojdziemy pieszo, a jazdy rowerem nie zastąpi żaden inny pojazd napędzany mechanicznie. Zarówno w jednym jak i w drugim przypadku jesteśmy zdani tylko na siłę własnych mięśni.

Wyjeżdżamy z:

Płońska, Warszawy oraz Łodzi

Polecamy zawarcie dodatkowego ubezpieczenia kosztów rezygnacji (**str. 7**)

Diety specjalne (**str. 7**)

Promocje i rabaty (**str. 5**)

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 2	09.07. - 22.07.2023r.	14 dni
TURNUS 3	22.07. - 04.08.2022r.	14 dni
Koszt obozu:	3 300 zł /os.	14 dni
+ koszt transportu roweru 250 zł /os.		

wiek: od 10 do 16 lat

OBÓZ WINDSURFINGOWO-ŻEGLARSKI

PROGRAM OBOZU:

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE Z WINDSURFINGU (2-3 GODZINY DZIENNIE):

I. OSWOJENIE ZE SPRZĘTEM I ŚRODOWISKIEM:

- oswojenie z pędnikiem na lądzie: stawianie pędnika, pozycja podstawowa w powietrzu, praca żagla na wietrze
- poruszanie się na desce bez pędnika, na wodzie: rozpoznanie wyporności deski i akceptacji równowagi, wpadanie do wody, wejście na deskę, holowanie deski
- zachowanie na desce z pędnikiem: stawianie pędnika, pozycja podstawowa w powietrzu
- samo-asekuracja i samoratownictwo: pływanie i nurkowanie w kamizelce asekuracyjnej, nurkowanie pod deskę i pędnik, samo-asekuracja podczas wpadania do wody, zachowanie w sytuacjach awaryjnych i trudnych, powrót do brzegu w warunkach bezwietrznych lub uszkodzonym pędnikiem

II. OSWOJENIE ZE SPRZĘTEM I ŚRODOWISKIEM:

- sterowanie deską - przy wyluzowanym pędniku
- start z półwiatru - z lądu i wody
- sterowanie - ostrzenie, odpadanie
- żeglowanie kursami - półwiatr, bajdewind, baksztag, fordewind
- zwrot na wiatr i z wiatrem - uproszczony

III. POZIOM ŚREDNI (SIŁA WIATRU DO 4B WŁĄCZNIE):

- start z różnych kursów
- elementy przyspieszające żeglowanie
- żeglowanie w ślizgu na halsie
- zwrot - z wiatrem i na wiatr, stop - hals

IV. POZIOM ZAAWANSOWANY (SIŁA WIATRU 5 B I WIĘCEJ):

- start z wody
- zwrot z wiatrem w ślizgu
- żeglowanie na zafalowanym akwenie

ZAJĘCIA TEORETYCZNE Z WINDSURFINGU:

- budowa deski, osprzęt
- bezpieczeństwo na wodzie
- podstawowe manewry, wiatry i węzły

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE Z ŻEGLARSTWA (2-3 GODZINY DZIENNIE):

- zapoznanie z portem, przystanią i zasadami bezpieczeństwa
- odejście od pomostu, nauka taklowania łodzi
- kurs półwiatr, baksztag, fordewind
- utrzymywanie i zmiana kursu; zwrot przez sztag i przez rufę, manewr „człowiek za burtą”
- samodzielne żeglowanie półwiatrem lewego i prawego halsu, halsowanie
- regaty żeglarskie

ZAJĘCIA TEORETYCZNE:

- budowa jachtu, osprzęt
- węzły, wiatry
- podstawowe manewry
- Podstawy taktyki regatowej, przepisy regatowe
- Zasady bezpiecznego żeglowania

+ BLOK REKREACYJNY

aerobic, gry i zabawy, jumping fitness, joga, nordic walking, plażowanie oraz kąpiele w jeziorze, przejażdżka quadem oraz w kole za motorówką, blok praktyczny, wycieczki piesze, karaoke oraz dyskoteki z układami tanecznymi. Ognisko z kiełbaskami, ognisko dla Rodziców oraz nagrody rzeczowe



DLA KOGO?

Obóz dla pasjonatów pływania żaglówką lub na desce z żaglem, dzięki sile natury, jaką jest wiatr, ale nie należy zapominać o wiedzy i umiejętnościach osoby sterującej jednostką pływającą oraz wiedzy i umiejętności załogi.

Żeglarstwo w każdej postaci to „biały sport”.

Wyjeżdżamy z:
Płońsk, Warszawy oraz Łodzi

Polecamy zawarcie dodatkowego ubezpieczenia kosztów rezygnacji (str. 7)

Diety specjalne (str. 7)

Promocje i rabaty (str. 5)

OBÓZ TECHNICZNO-PRAKTYCZNY

wiek: od 7 do 16 lat

BLOK ZAJĘĆ TECHNICZNYCH:

- umiejętność rozpoznania drzew i drewna
- nauka układania drewna i sposoby suszenia
- cięcie drewna piłą „moja-Twoja”praca w parach
- obróbka drewna - cięcie, szlifowanie, gładzenie, zbijanie i malowanie desek i listewek
- zbijanie skrzynek na narzędzia i nie tylko...
- nauka posługiwania się wkrętarką, młotkiem, pilnikiem oraz wkręćtakiem
- nauka naprawy rowera

BLOK ZAJĘĆ KULINARNYCH:

- gotowanie zupy w kociołku na palenisku
- grillowanie i pieczenie kiełbasy
- komponowanie i wyrób surówek oraz deserów
- kiszenie ogórków, kapusty oraz białego barszczu (każdy uczestnik wraca z obozu z prezentem dla Rodziców...)
- lepienie pierogów

BLOK ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH:

- ścielenie łóżka
- nauka prania ręcznego
- utrzymywanie porządku
- nauka odkurzania

BLOK ZAJĘĆ PLASTYCZNYCH:

- rysowanie panoramy wybrzeża J. Ślesin kredkami, węglem, grafitem, akwarelą
- wyroby z masy solnej oraz gliny podstawowych przedmiotów potrzebnych do codziennej egzystencji
- zajęcia plenerowe z wykorzystaniem darów natury - makiety i rękodzieła (liście, szyszki, kamienie, igliwie)

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

AEROBIC - ćwiczenia przy muzyce kształtujące prawidłową postawę i sylwetkę

GRY I ZABAWY - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, mini golf, tenis stołowy, bilard i wiele innych

JUMPING FITNESS - forma ćwiczeń fizycznych łącząca w sobie dużą dawkę wysiłku i zabawy poprzez skakanie na trampolinie w rytm muzyki

JOGA - podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę oraz sylwetkę

NORDIC WALKING - forma marszu ze specjalnymi kijami poprawiająca sprawność, siłę i kondycję fizyczną

KARAOKE, DYSKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI

PRZEJAZDZKA QUADEM ORAZ W KOLE ZA MOTORÓWKĄ

ZAWODY SPORTOWE - ćwiczenia sprawnościowe i wytrzymałościowe, triathlon, „Test Komandosa” i wiele innych

WYCIECZKI PIESZE, PLAŻOWANIE ORAZ KĄPIELE W JEZIORZE

OGNIKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kiełbasek oraz podplomyków

OGNIKO DLA RODZICÓW* - wykaz dat w zależności od turnusu: **strona 23**

NAGRODY - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem



DLA KOGO?

Dla wszystkich młodych i najmłodszych lubiących majsterkować i naprawiać niemożliwe.

Nauczmy się posługiwać młotkiem, wkrętarką, kluczami, śrubokrętem i innymi podstawowymi narzędziami - bezpiecznymi i dobranymi do danej kategorii wiekowej.

Wyjeżdżamy z:

Płońska, Warszawy oraz Łodzi

Polecamy zawarcie dodatkowego ubezpieczenia kosztów rezygnacji (**str. 7**)

Diety specjalne (**str. 7**)

Promocje i rabaty (**str. 5**)

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 2	09.07. - 22.07.2023r.	14 dni
TURNUS 3	22.07. - 04.08.2023r.	14 dni
Koszt obozu:	3 300 zł /os.	14 dni

wiek: od 7 do 12 lat

OBÓZ ARTYSTYCZNO-PLENEROWY

PROGRAM OBOZU:

NAUKA RYSUNKU - szkice ołówkiem, węglem, kredkami, pastelami, piórkiem i tuszem.

WYKŁADY PERSPEKTYWA MALARSKA - zasady kompozycji, dobór kolorów i światła, mieszanie farb, kolorów, materiałów różnego pochodzenia, szkło

AKWARELE - martwa natura i pejzaż

PLENERY MALARSKIE - rysunek węglem, malowanie akwarelą na łonie natury

RZEŹBA I WYRÓB FIGUREK - papier, masy solna, gips, drewno

TWORZENIE MASEK - papier, masa solna, gips

ORIGAMI - wschodnia sztuka tworzenia figurek z papieru

KRÓTKI KURS HISTORII SZTUKI I ARCHITEKTURY - wykłady i prelekcje

TWORZENIE BIŻUTERII - tworzywo sztuczne, ceramika, owoce natury, gips, drewno, itp.

WARSZTATY MUZYCZNE - gra na instrumentach (gitara, flet, keyboard, harmonia itp. - instrument uczestnika)

WARSZTATY TEATRALNE - zajęcia aktorskie (pierwsze role na scenie)

NAUKA TAŃCA - tańce ludowe, nowoczesne i towarzyskie

UROCZYSTY WERNISAŻ - prac pod koniec obozu zostanie wystawiona kolekcja prac wykonanych przez uczestników obozu

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

AEROBIC - ćwiczenia przy muzyce kształtujące prawidłową postawę i sylwetkę

GRY I ZABAWY - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, mini golf, tenis stołowy, bilard i wiele innych

JUMPING FITNESS - forma ćwiczeń fizycznych łącząca w sobie dużą dawkę wysiłku i zabawy poprzez skakanie na trampolinie w rytm muzyki

JOGA - podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę oraz sylwetkę

NORDIC WALKING - forma marszu ze specjalnymi kijami poprawiająca sprawność, siłę i kondycję fizyczną

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE - **techniczne**: skracanie, malowanie, cięcie i układanie drewna, **kulinarne**: przygotowanie sałatki, pieczenie kielbasy, gotowanie na ognisku, lepienie pierogów, **praktyczne**: nauka prania w rękach, wyżymania, suszenia oraz nauka pakowania zależnie od rodzaju wyjazdu.

KARAOKE, DYSKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI

PRZEJAZDZKA QUADEM ORAZ W KOLE ZA MOTORÓWKĄ

ZAWODY SPORTOWE - ćwiczenia sprawnościowe i wytrzymałościowe, triathlon, „Test Komandosa”

WYCIECZKI PIESZE, PLAŻOWANIE ORAZ KĄPIELE W JEZIORZE

OGNIKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kielbasek oraz podplomyków

OGNIKO DLA RODZICÓW* - wykaz dat w zależności od turnusu: **strona 23**

NAGRODY - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem



DLA KOGO?

Obóz jest dla zainteresowanych sztuką, twórczością oraz wszystkich, którzy pragną rozwijać swoje artystyczne zdolności.

Poznamy nowe techniki malarskie, nauczymy się robić wspaniałe figurki z masy solnej i gliny. Jako młodzi artyści będziemy mieli okazję rozwijać swoje talenty w wielu różnych dziedzinach: muzyce, tańcu, malarstwie i innych ciekawych technikach.

Wyjeżdżamy z:

Płońsk, Warszawy oraz Łodzi

Polecamy zawarcie dodatkowego ubezpieczenia kosztów rezygnacji (**str. 7**)

Diety specjalne (**str. 7**)

Promocje i rabaty (**str. 5**)

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 1	26.06. - 09.07.2023r.	14 dni
TURNUS 2	09.07. - 22.07.2023r.	14 dni
TURNUS 3	22.07. - 04.08.2022r.	14 dni
Koszt obozu:	3 300 zł /os.	14 dni

OBÓZ TAŃCA, MODY I URODY

wiek: od 10 do 16 lat

PROGRAM OBOZU:

BLOK ZAJĘĆ Z TAŃCA:

- Elementy tańca nowoczesnego i hip - hopu
- Układy solowe i formacyjne
- Sztuka improwizacji i swobodnego wyrazu tanecznego
- Figury cheerleaders
- Ćwiczenia koordynacyjne i rozluźniające
- Aerobik - ćwiczenia przy muzyce
- Udział w sesji fotograficznej - taneczna sesja
- Turniej tańca: indywidualnego, duety i formacje

BLOK ZAJĘĆ Z MODY I URODY:

- Zasady prawidłowego i zdrowego odżywiania się
- Podstawy kosmetyki - domowe sposoby dbania o urodę, wykłady o pielęgnacji skóry twarzy i nie tylko
- Savoir vivre u współczesnej nastolatki
- Choreografia - zasady poruszania się po wybiegu; utrzymywania prawidłowej postawy ciała
- Warsztaty stylowej nastolatki - jak ubierać się z klasą
- Zajęcia z autoprezentacji i kreowania wizerunku
- ABC urody - jaką „porą roku” jesteś?
- Warsztaty makijażu i manicure
- Konkurs na najpiękniejszą metamorfozę
- Na zakończenie pokaz mody z udziałem uczestniczek

GRY I ZABAWY - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, mini golf, tenis stołowy, bilard i wiele innych

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA - mini kurs udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach

JUMPING FITNESS - forma ćwiczeń fizycznych łącząca w sobie dużą dawkę wysiłku i zabawy poprzez skakanie na trampolinie w rytm muzyki

JOGA - podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę oraz sylwetkę

NORDIC WALKING - forma marszu ze specjalnymi kijami poprawiająca sprawność, siłę i kondycję fizyczną

KARAOKE, DYSKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI

PRZEJAŻDŻKA QUADEM ORAZ W KOLE ZA MOTORÓWKĄ

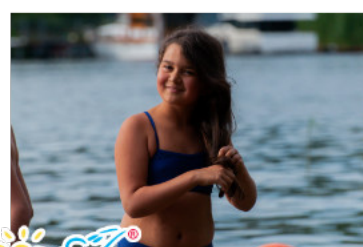
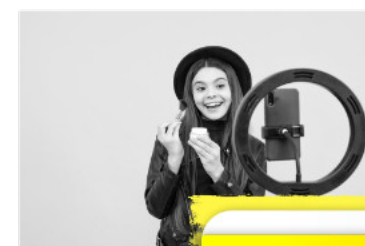
ZAWODY SPORTOWE - ćwiczenia sprawnościowe i wytrzymałościowe, triathlon, „Test Komandosa” i wiele innych

WYCIECZKI PIESZE, PLAŻOWANIE ORAZ KĄPIELE W JEZIORZE

OGNIKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kiełbasek oraz podplomyków

OGNIKO DLA RODZICÓW* - wykaz dat w zależności od turnusu: **strona 23**

NAGRODY - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem



DLA KOGO?

Dla wszystkich, którzy kochają ruszać się w rytm muzyki i chcą doskonalić swoją technikę taneczną, a jednocześnie marzą o karierze w wielkim świecie tańca, mody i urody.

Wyjeżdżamy z:

Płońska, Warszawy oraz Łodzi

Polecamy zawarcie dodatkowego ubezpieczenia kosztów rezygnacji (**str. 7**)

Diety specjalne (**str. 7**)

Promocje i rabaty (**str. 5**)

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 1	26.06. - 09.07.2023r.	14 dni
TURNUS 2	09.07. - 22.07.2023r.	14 dni
TURNUS 3	22.07. - 04.08.2022r.	14 dni
Koszt obozu:	3 550 zł /os.	14 dni

PROGRAM OBOZU:

BŁOK ZAJĘĆ MOTOROWODNYCH:

zajęcia teoretyczne:

- przepisy ruchu wodnego, zasady bezpieczeństwa w ruchu wodnym.
- budowa łodzi i skutera, osprzęt i jego prawidłowe zastosowanie
- technika pływania „jazdy” po wodzie
- podstawowe zasady sprawdzania stanu technicznego skutera i łodzi motorowej po zakończonej jeździe
- technika pływania łodzią motorową, łodzią z silnikiem zaburtowym

zajęcia praktyczne (sprzęt organizatora) - 2 godziny dziennie:

- zasady bezpieczeństwa podczas wycieczek motorowodnych
- zasady prawidłowego przygotowania skutera do pływania
- jazda terenowa - poznanie akwenu wody stałej
- technika manewrów ratunkowych
- technika szybkiego zatrzymania
- technika wsiadania i zsiadania
- zasady bezpieczeństwa
- budowa skutera, łodzi motorowodnej
- technika pływania
- podstawowe manewry
- zasady pływania łodzią z silnikiem
- podstawowe przepisy wodne

BŁOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

AEROBIC - ćwiczenia przy muzyce kształtujące prawidłową postawę i sylwetkę

GRY I ZABAWY - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, mini golf, tenis stołowy, bilard i wiele innych

JUMPING FITNESS - forma ćwiczeń fizycznych łącząca w sobie dużą dawkę wysiłku i zabawy poprzez skakanie na trampolinie w rytm muzyki

JOGA - podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę oraz sylwetkę

NORDIC WALKING - forma marszu ze specjalnymi kijami poprawiająca sprawność, siłę i kondycję fizyczną

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE - **techniczne:** skręcanie, malowanie, cięcie i układanie drewna, **kulinarne:** przygotowanie sałatki, pieczenie kiełbasy, gotowanie na ognisku, lepienie pierogów, **praktyczne:** nauka prania w rękach, wyżymania, suszenia oraz nauka pakowania zależnie od rodzaju wyjazdu.

KARAOKE, DYSKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI

PRZEJAZDZKA QUADEM ORAZ W KOLE ZA MOTORÓWKĄ

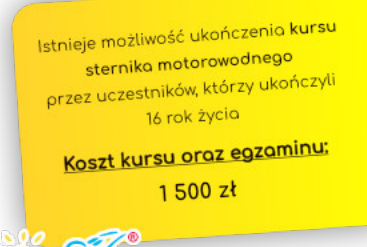
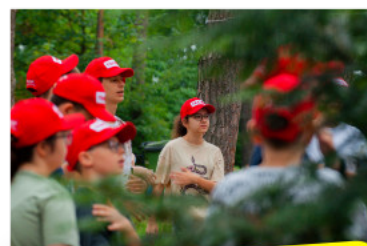
ZAWODY SPORTOWE - ćwiczenia sprawnościowe i wytrzymałościowe, triathlon, „Test Komandosa”

WYCIEZKI PIESZE, PLAŻOWANIE ORAZ KĄPIELE W JEZIORZE

OGNIŚKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kiełbasek oraz podplomyków

OGNIŚKO DLA RODZICÓW* - wykaz dat w zależności od turnusu: **strona 23**

NAGRODY - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem



DLA KOGO?

Tam, gdzie wpłyniemy skuterem, czy dopłyniemy motorówką, nie dojdziemy pieszo, a manewrowania łodzią nie zastąpi żaden inny pojazd napędzany mechanicznie. Zarówno w jednym, jak i w drugim przypadku jesteśmy zdani na siłę silnika i swojego doświadczenia.

Wyjeżdżamy z:

Płońska, Warszawy oraz Łodzi

Polecamy zawarcie dodatkowego ubezpieczenia kosztów rezygnacji (**str. 7**)

Diety specjalne (**str. 5**)

Promocje i rabaty (**str. 5**)

Istnieje możliwość ukończenia kursu sternika motorowodnego przez uczestników, którzy ukończyli 16 rok życia

Koszt kursu oraz egzaminu:
1 500 zł

	TERMIN	IŁOŚĆ DNI
TURNUS 1	26.06. - 09.07.2023r.	14 dni
TURNUS 2	09.07. - 22.07.2023r.	14 dni
TURNUS 3	22.07. - 04.08.2022r.	14 dni
Koszt obozu:	4 500 zł /os.	14 dni

OBÓZ DLA DIABETYKÓW I DZIECI Z DIETĄ BEZGLUTENOWĄ

wiek: od 10 do 16 lat

PROGRAM OBOZU DLA DIABETYKÓW I DZIECI Z DIETĄ BEZGLUTENOWĄ:

PLYWANIE - zajęcia i kąpiele w jeziorze pod opieką ratownika WOPR

PLAŻOWANIE - gry i zabawy integracyjne na plaży

KAJAKARSTWO - nauka wiosłowania, manewrów, niezapomniany całodniowy mini spływ kajakowy

ŻEGLARSTWO - podstawy żeglowania, rejs łódką typu Orion i Omega

AEROBIC - ćwiczenia przy muzyce kształtujące prawidłową postawę i sylwetkę

PILKA SIATKOWA - nauka gry i przepisów, gra szkolna

PILKA KOSZYKOWA - nauka gry i przepisów, gra szkolna

PILKA NOŻNA - nauka gry i przepisów, gra szkolna

TENIS ZIEMNY - nauka i doskonalenie w stopniu podstawowym, gry singlowe

BADMINTON - nauka gry i przepisów, gra singlowa i deblowa

MINI GOLF - gra w stopniu podstawowym

GRY I ZABAWY - podchody, piłka siatkowa, koszykowa, nożna, kampa, badminton, mini golf, tenis stołowy, bilard i wiele innych

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA - mini kurs udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach

JUMPING FITNESS - forma ćwiczeń fizycznych łącząca w sobie dużą dawkę wysiłku i zabawy poprzez skakanie na trampolinie w rytm muzyki

JOGA - podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę oraz sylwetkę

NORDIC WALKING - forma marszu ze specjalnymi kijami poprawiająca sprawność, siłę i kondycję fizyczną

KARAOKE, DYSKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI

PRZEJAŻDŻKA QUADEM ORAZ SKUTEREM WODNYM

ZAWODY SPORTOWE - ćwiczenia sprawnościowe i wytrzymałościowe, triathlon, „Test Komandosa” i wiele innych

WYCIECZKI PIESZE, PLAŻOWANIE ORAZ KĄPIELE W JEZIORZE

OGNIKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kiełbasek oraz podplomyków

OGNIKO DLA RODZICÓW* - wykaz dat w zależności od turnusu: **strona 23**

NAGRODY - dyplomy, medale, nagrody rzeczowe - każdy uczestnik wyjeżdża z pamiątkowym upominkiem

Dzieci chore na cukrzycę będą miały zapewnioną zbilansowaną dietę według wskazań lekarza prowadzącego, aby nie dopuścić do wahań poziomu glukozy, która będzie regularnie badana. Z kolei uczestnikom chorującym na celiakię lub mającym nietolerancję glutenu zapewnimy dietę bezglutenową według zaleceń lekarza. Wszystkie zalecenia i informacje o stanie zdrowia dziecka oraz przestrzegania diety prosimy o przekazanie w osobnym dokumencie załączonym do wypełnionej karty kwalifikacyjnej.



DLA KOGO?

Zapraszamy dzieci i młodzież do udziału w obozie, którego program jest przygotowany specjalnie dla diabetyków.

Zajęcia rekreacyjno-sportowe będą się opierać na ćwiczeniach aerobowych o średniej intensywności.

Pod okiem instruktorów popływamy w jeziorze, żaglówką, kajakiem oraz skuterem wodnym.

Weźmiemy udział w grach integracyjnych, nie zapominając o kontroli glikemii podczas aktywności fizycznej.

Na obozie opiekę nad dziećmi sprawować będzie wykwalifikowana kadra: pielęgniarka, wychowawcy i instruktorzy.

W programie nie zabraknie także zajęć edukacyjnych dotyczących insulinoterapii, diety oraz zasad samokontroli w cukrzycy (samodzielne radzenie sobie w różnych, codziennych sytuacjach).

Zapewniamy odpowiednią dobraną zbilansowaną dietę cukrzycową

Wyjeżdżamy z:

Płońsk, Warszawy oraz Łodzi

Polecamy zawarcie dodatkowego ubezpieczenia kosztów rezygnacji (**str. 7**)

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 3	22.07. - 04.08.2022r.	14 dni
Koszt obozu:	5 890 zł /os.	14 dni

HARMONOGRAM ORAZ CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

PRZYKŁADOWY PLAN DNIA

8:00	Apel poranny
8:05 - 8:40	Zajęcia poranne
8:40 - 9:00	Mycie i sprzątanie
9:00 - 9:30	Śniadanie
9:30 - 10:00	Przygotowanie do zajęć
10:00 - 13:30	Zajęcia programowe w grupach
13:30 - 14:00	Obiad
14:00 - 15:45	Odpoczynek - cisza poobiednia
15:45 - 16:00	Podwieczorek
16:00 - 18:30	Zajęcia programowe w grupach
19:00 - 19:30	Kolacja
20:00 - 21:30	Zajęcia programowe w grupach (quizy, gry i zabawy, dyskoteki, ogniska, wykłady)
21:30 - 22:00	Toaleta wieczorna
22:00 - 8:00	Cisza nocna



Czy zapewniają Państwo program alternatywny w razie niepogody?

Codziennie kontrolujemy prognozy pogody, nawet kilkakrotnie. Zawsze mamy przygotowany alternatywny plan dnia w przypadku niepogody. W ośrodku znajdują się dwa duże namioty, sale konferencyjne w których możemy poprowadzić takie zajęcia jak: wykład z żeglarstwa, z pierwszej pomocy przedmedycznej, zajęcia kulinarne, zajęcia techniczne, zajęcia plastyczne i rekreacyjne.

Na FRAJDZIE nigdy nie ma nudy! 😊

Jaki wyjazd jest najlepszy na pierwszy obóz?

W zależności od samodzielności oraz wieku na pierwszy wyjazd polecamy obozy:

Sportów Wodnych

(obóz 14-dniowy, pełen wodnych atrakcji)

Mali Frajdowi Odkrywcy Świata

(obóz 7-dniowy dla dzieci w wieku 5-9 lat)

Moje dziecko wybiera się na obóz z kolegami, czy będą mogli być razem w pokoju?

W karcie kwalifikacyjnej w punkcie zakwaterowanie będą mogli Państwo podać z kim dziecko chciałoby być zakwaterowane. Uczestnicy są kwaterowani pod względem płci oraz podziału wiekowego.

Czy można otrzymać fakturę za obóz?

Tak !!! Chęć otrzymania faktury prosimy wskazać w umowie - zgłoszenie, zaznaczając odpowiednie pole oraz podając dane do faktury.

Czy dziecko które skończyło 18 lat może być uczestnikiem obozu?

Uczestnikiem obozu, który ukończył 18 rok życia, może być tylko młodzież, która w latach wcześniejszych wypoczywała czynnie z FRAJDA.

PRZYKŁADOWY BLOK ZAJĘĆ OBOZU SPORTÓW WODNYCH

Godz.	Grupa	Temat zajęć
8:05	1 grupa	Gimnastyka
	2 grupa	Pływanie
	3 grupa	Tenis Ziemny
	4 grupa	Aerobik
	5 grupa	Pływanie
	6 grupa	Jogging
10:00	1 grupa	Żeglarstwo
	2 grupa	Kajakarstwo
	3 grupa	Windsurfing
	4 grupa	Survival
	5 grupa	Kąpiel w jeziorze
	6 grupa	Gry i zabawy ruchowe
16:00	1 grupa	Gry i zabawy ruchowe
	2 grupa	Żeglarstwo
	3 grupa	Kajakarstwo
	4 grupa	Windsurfing
	5 grupa	Survival
	6 grupa	Kąpiel w jeziorze
20:00	1, 2, 3, 4, 5, 6 grupa	Wykład z żeglarstwa

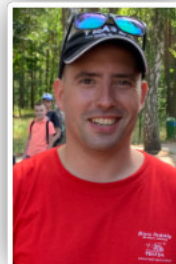


KADRA PEDAGOGICZNO-INSTRUKTORSKA



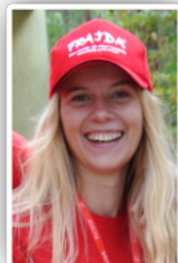
DR PAWEŁ STACHO
Prezes Biura Podróży FRAJDA

To On wraz ze swoim Zespołem jest Organizatorem i Kierownikiem obozów. Nauczyciel Dyplomowany z ukończonym kursem Zarządzania Oświatą, Manager MBA, trener piłki nożnej UEFA A, ratownik WOPR, instruktor: żeglarstwa PZZ, motorowodny, pływania, strzelectwa sportowego, gimnastyki, lekkiej atletyki, gimnastyki korekcyjnej, gier i zabaw ruchowych, narciarstwa zjazdowego. W razie potrzeby służy swoim wieloletnim doświadczeniem i pomocą wychowawcom - instruktorom oraz czuwa nad prawidłowym przebiegiem i realizacją obozów.



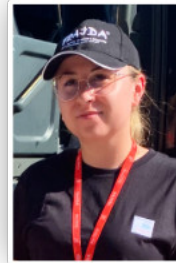
MGR MACIEJ ŁUKASIEWICZ

Absolwent AWF. Dyrektor szkoły podstawowej. Ratownik WOPR, instruktor: motorowodny, windsurfingu, żeglarstwa, pływania, gimnastyki, gier i zabaw ruchowych, snowboardu. Prowadzi zajęcia z windsurfingu i żeglarstwa. Pełni funkcję kierownika obozu. Na codzień zarządza szkołą oraz prowadzi zajęcia z wychowania fizycznego.



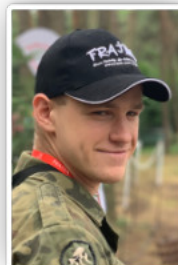
MGR WERONIKA DOBROGOST

Absolwentka AWF - kierownik, wychowawca i opiekun dzieci najmłodszych „Matka Polka”. Instruktor fitness oraz gier i zabaw ruchowych. Wielka miłośniczka gimnastyki sportowej, na obozie pełni funkcję kierownika, wychowawcy-instruktora. Na co dzień pracuje z dziećmi.



MGR KATARZYNA ALKIEWICZ

Absolwentka AWF. Frajdowy wychowawca-instruktor. Prowadzi zajęcia z gimnastyki, badmintonu, nordic walking, gier i zabaw terenowych. Na codzień pracuje w przedszkolu oraz prowadzi zajęcia z dziećmi i młodzieżą.



MGR SZYMON KOWAL

Absolwent Politechniki. Prawdziwy Harcerz z zamiłowania, wyróżniony listem pochwalnym od Naczelnika ZHP. Instruktor survivalu oraz narciarstwa zjazdowego. Prowadzi zajęcia z survivalu oraz gier i zabaw.



MGR TOMASZ SUS

Absolwent AWF. Ratownik WOPR, instruktor: pływania, gimnastyki, gier i zabaw ruchowych, narciarstwa zjazdowego. Prowadzi zajęcia z kajakarstwa, żeglarstwa oraz windsurfingu. Na codzień pracuje jako nauczyciel wychowania fizycznego w szkole podstawowej oraz liceum.



MGR NATALIA ŻUK

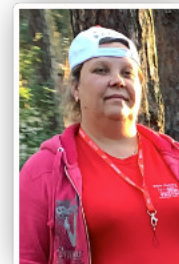
Absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Prowadzi zajęcia artystyczno-ruchowe, takie jak taniec, aerobik, gimnastykę oraz gry i zabawy. Na codzień jest nauczycielką języka polskiego w szkole podstawowej oraz członkinią zespołu tańca ludowego.

OPIEKA MEDYCZNA



DANUTA GRADOWSKA

Dyplomowana pielęgniarka. Na codzień pracuje w szkole i sprawuje opiekę medyczną nad dziećmi oraz młodzieżą.



MARTA MARZEC

Dyplomowana pielęgniarka. Na codzień pracuje w szpitalu i opiekuje się dziećmi w szkole podstawowej.

WYKAZ SPRZĘTU ORAZ OGNISKO DLA RODZICÓW



WYKAZ SPRZĘTU

Od początku organizacji wypoczynku dla dzieci i młodzieży Biuro Podróży FRAJDA dysponuje własnym sprzętem rekreacyjno-sportowym i asekuracyjnym, udostępnianym w całości naszym młodym obozowiczom **BEZPŁATNIE**. Każdego roku ilość, rodzaj i typ sprzętu jest regularnie powiększana, na który obecnie składają się:

W SEZONIE LETNIM:

- 2 żaglówki typu Omega
- 2 żaglówki typu Orion
- 10 łódek typu Optimist
- skuter wodny 160 KM
- 2 łodzie motorowe z silnikiem 40 KM i 150KM
- 3 łodzie wiosłowe z silnikiem 4KM i 5KM oraz silnikiem elektrycznym
- 1 ponton z silnikiem 15KM
- 20 kajaków dwuosobowych
- 40 desek windsurfingowych+pędniki (o różnej powierzchni żagli)
- 100 pianek windsurfingowych - zapewniających dzieciom ciepło podczas zajęć
- 150 kamizelek ratunkowych zawsze używanych podczas zajęć w wodzie, instruktorzy prowadzący zajęcia ze sportów wodnych są dodatkowo ratownikami WOPR, przez co zapewniamy dzieciom maksimum bezpieczeństwa
- Sprzęt ratunkowy 2 bojki ratunkowe SP1, 2 rzutki ratunkowe, bojki do wyznaczania kąpieliska 20 sztuk, 8 kół ratunkowych, apteczki pierwszej pomocy
- 2 Quady
- koło do ciągnięcia za motorówką
- krótkofalówki - zapewniające łączność między kadrą instruktorsko - pedagogiczną
- 60 rakiet tenisowych + 100 piłeczek tenisowych - do zajęć z tenisa ziemnego
- 20 rakietek do tenisa stołowego + 50 piłeczek - do zajęć z tenisa stołowego
- piłki siatkowe, koszykowe, nożne - do zajęć z zespołowych gier sportowych
- piłki gumowe (do zabaw w wodzie), 5 ring, koła hula - hop
- 12 kijów do unihokeja + bramki - do gry rekreacyjnej w unihokeja
- bramki do piłki nożnej
- piłkarzyki świetlicowe duże
- Sprzęt Hi-Fi z nagłośnieniem do karaoke
- 150 koszulek znaczników zapewniających uczestnikom bezpieczeństwo podczas zajęć np. z rowerów
- łuki 8 szt., 4 tarcze, 32 strzały



Od 24 lat tradycją Biura Podróży FRAJDA jest organizacja

OGNISKA Z KIELBASKAMI DLA RODZICÓW UCZESTNIKÓW

Tak samo będzie i w tym roku, poniżej przedstawiamy terminy:

TURNUS I	01.07.2023	(sobota)
TURNUS II	15.07.2023	(sobota)
TURNUS III	29.07.2023	(sobota)

* nie zapewniamy noclegu



FRAJDA[®]

AKADEMIA PŁYWANIA



NAUKA I DOSKONALENIE PŁYWANIA - DLA KAŻDEGO!!!
ZAJĘCIA INDYWIDUALNE **ZAJĘCIA GRUPOWE** **PÓLKOLONIE** **OBOZY**

MIEJSCE ZAJĘĆ:
PŁYWALNIA OSIR
HURAGAN WOŁOMIN

tel. 787 77 31 31

www.frajda-sport.com.pl/akademia-plywania



dr Paweł Stacho - trener-instruktor pływania - koordynator

Instruktor pływania z wieloletnim doświadczeniem. Specjalizuje się w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, nauczając i doskonaląc pływanie. Pomaga w pokonaniu strachu i lęku przed wodą. Pracuje z dziećmi ze schorzeniami typu Asperger, Autyzm, przykurcze mięśniowe, SI, diabetycy, rehabilitacja pourazowa. Współpracuje z lekarzami wielu specjalizacji oraz rehabilitantami, usprawniając i pomagając w powrocie do sprawności fizycznej i psychicznej.

Nauka pływania od podstaw - Doskonalenie techniki pływania

- Profesjonalne zaangażowanie oraz indywidualne podejście trenera – instruktora do każdego uczestnika
- Wnikliwa korekcja błędów technicznych w poszczególnych stylach
- Wysoka efektywność zajęć i osiąganie progresu pływackiego w krótkim czasie
- Optymalne dopasowanie metod i poziomu trudności zadań do potrzeb, wieku oraz stanu zdrowia uczestnika

Przezwyciężanie strachu

Pracujemy z uczestnikami po traumach związanych z wodą np. po incydentach topienia-podtapiania podczas wakacji czy na basenie. Pomagamy skutecznie przezwyciężać lęk przed wodą. Nasi instruktorzy charakteryzują się ogromnym doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą oraz osobami dorosłymi. Motywują i przywracają wiarę, by niemożliwe stało się możliwe. Zaszczepiają pasję do pływania, polepszając tym samym kondycję, samopoczucie oraz zdrowie.

Rehabilitacja pourazowa

oraz praca z dziećmi ze schorzeniami układu nerwowego i ruchowego

Rehabilitacja pourazowa w wodzie stała się w ostatnim czasie jednym z najbardziej skutecznych sposobów powrotu do pełnej sprawności, wykorzystując lecznicze właściwości wody. Właściwy dobór ćwiczeń rehabilitacyjnych oraz duże doświadczenie instruktorów to klucz do sukcesu. Pomagamy też dzieciom ze schorzeniami układu nerwowego oraz ruchowego, szczególnie przy zaburzeniach SI – dysfunkcji integracji sensorycznej. Dzięki nauce pływania przywracamy wiarę rodzicom dzieci z zaburzeniami rozwoju umysłowego np. Zespół Aspergera, autyzm itp.. Nie zapominamy też o dzieciach z cukrzycą i ADHD.



FRAJDA[®]

AKADEMIA PŁYWANIA

tel. 787 77 31 31

f /frajda.akademia.plywania

ig /frajda_akademiaplywania

www.frajda-sport.com.pl/akademia-plywania

RODZICE ORAZ UCZESTNICY O NAS...



Biuro jest profesjonalne i bardzo dobrze zorganizowane. Jest z Wami bezpiecznie i nie ma nudy.

**Pani Izabela
ŚLESIN LATO 2020**



Super FRAJDA, syn mega zadowolony

Pan Remigiusz- LATO 2021

Dziękujemy! Dzieci cudownie się bawiły! Do następnego razu!

Pani Beata - LATO 2021

Dzieciaki zadowolone, więc musiało być FRAJDowo

Pani Monika - LATO 2021

Świetnie zorganizowany obóz. Córka wróciła zachwycona i już zamówiła u nas 2 tygodnie w kolejnym roku z Frajdą!

Wróciła zachwycona zaangażowaną Kadra, organizacją czasu, atrakcjami jakie miała, zajęciami, ludźmi i atmosferą.

Polecamy z całego serca i pięknie dziękujemy za fantastyczny czas jaki spędziła nasza córka z Wami

Pani Agnieszka - 28.08.2021



Niesamowite biuro, które sprawia, że dzieci bawią się rewelacyjnie, gdzie bezpieczeństwo jest na pierwszym miejscu. Rodzice mogą spokojnie pracować, wiedząc, że dzieci są pod dobrą opieką.
I ❤️ Frajda.

Pani Beata, LATO 2018

BEZPIECZEŃSTWO

Profesjonaliści. Obozy dla dzieci świetnie zorganizowane. Zabawa, sport, przy dużym zaangażowaniu samego szefostwa. Polecam

Pani Dorota 31.07.2021



Wiem, że dziecku będzie zapewnione: rozrywka, nauka, bezpieczeństwo i FRAJDA.

**Pani Paulina
ŚLESIN LATO 2020**



Profesjonalizm, mnóstwo atrakcji i dobra opieka

**Pani Joanna
ŚLESIN LATO 2020**

DOŚWIADCZENIE

[...] Mam same pozytywne wspomnienia z pańskich obozów, dlatego w imieniu swoim i swoich przyjaciół chciałbym bardzo podziękować za trud włożony w prowadzenie kolonii, cierpliwość, charyzmę, codzienne apele w których starał Pan się przekazać nam garść dobrych rad i za wszystkie inne pozytywne aspekty kolonii. Niech robi Pan swoje bo naprawdę dobrze to Panu wychodzi. Trididi Tridida tak się bawi Frajdą!!!!

**były uczestnik obozu
Kuba, LATO 2021**

[...] Korzystając z okazji chciałabym Państwu serdecznie podziękować za doskonałą organizację obozu, za Państwa zaangażowanie i przyjazny stosunek do dzieci. Moje dzieci wróciły wypoczęte, zadowolone i gotowe do kolejnego wyjazdu [...]

Pani Agnieszka - ZIMA 2022

Ogromne podziękowania dla Biura Podróży Frajda za fantastyczny obóz w którym brał udział nasz syn Kacper. Za nowe doświadczenia, nowe umiejętności ale i wiedzę którą zdobył w czasie obozu.

Dziękuję wszystkim wychowawcom [...] p. Pawłowi za odwagę zorganizowania w tak trudnych czasach aktywnego wypoczynku dla dzieci, za przejażdżkę skuterem wodnym 🛥️, za bezpieczeństwo i profesjonalizm.

Widać że wasza praca jest ogromną pasją!!! 🥰🥰

[...] To był pierwszy ale nie ostatni wyjazd z Frajdą
**Rodzice Pani Edyta i Pan Mariusz
LATO 2021**

