



LATO 2024

SPIS TREŚCI

O NAS	3
JAK ZAREZERWOWAĆ OBÓZ?	4
PROMOCJE I RABATY	5
WAŻNE INFORMACJE O OBOZACH	6
TRANSPORT	7
UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI	8
DIETY SPECJALNE	8
FRAJDOWA REWOLUCJA Nowość !!!	10
ŚLESIN - OŚRODEK WYPOCZYNKOWY „GWAREK”	11
OBÓZ SPORTÓW WODNYCH	12
OBÓZ REKREACYJNY „PITU PITU” Nowość !!!	13
OBÓZ FRAJDOWI MALI ODKRYWCY ŚWIATA	14
OBÓZ PŁYWACKI	15
OBÓZ SURVIVALOWY	16
OBÓZ GAMINGOWO-TERENOWY Nowość !!!	17
KADRA PEDAGOGICZNO-INSTRUKTORSKA	18
PRZYYKŁADOWY HARMONOGRAM DNIA	19
CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA	19
WYKAZ SPRZĘTU REKREACYJNO-SPORTOWEGO	20
INDYWIDUALNA FOTORELACJA UCZESTNIKA	20
OBOZY DLA GRUP ZORGANIZOWANYCH	21
FRAJDA AKADEMIA PŁYWANIA	23
OPINIE RODZICÓW I UCZESTNIKÓW O NAS	24

TRIDIDI ??!!! TRIDIDA !!!
TAK SIĘ BAWI??!!! FRAJDA !!!



ZAOBSERWUJ NAS:



@biuropodrozyfajda



@biuropodrozyfajda



@biuropodrozyfajda



@Biuro Podróży FRAJDA

Godziny pracy biura:
 pon. - pt.: 10:00 - 18:00

Numer wpisu do Rejestru Organizatorów Turystyki: 2403
 Gwarancja ubezpieczeniowa turystyczna TU EUROPA: GT/312/2023

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



dr Paweł Stacho – założyciel Biura Podróży **FRAJDA**, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, wieloletni nauczyciel dyplomowany oraz trener piłki nożnej UEFA A. Przygodę z piłką nożną rozpoczął jako młodzik w drużynie Stali Mielec. Jego talent i ciężka praca zostały zauważone przez trenera Kadry Polski Juniorów – otrzymał powołanie do Reprezentacji Polski – marzenie każdego młodego piłkarza w kraju. Już jako senior był przez wiele sezonów zawodnikiem Legii Warszawa 1993-1998, 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.

Obecnie założyciel **FRAJDA Akademia Pływania** dla wszystkich dzieci, młodzieży, dorosłych oraz seniorów, która promuje i zachęca do czynnego uprawiania sportu i rekreacji stawiając na cele wychowawczo-edukacyjne, zdrowotne i rehabilitację pourazową.

26 LAT DOŚWIADCZENIA

BEZPIECZEŃSTWO

PROFESJONALIZM

Biuro Podróży FRAJDA dla dzieci i młodzieży zostało założone w 1998r. 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.

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 13.05.2024r.

III rata: do 17.06.2024r.



PROMOCJE I RABATY

RABAT DLA RODZIEŃSTWA

50 zł



PROGRAM LOJALNOŚCIOWY FRAJDOWICZA

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

FRAJDOWICZ BRĄZOWY

50 zł

dla wszystkich uczestników,
którzy jadą z nami
drugi raz



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 powyżej piątego

*rabatu lojalnościowego nie można przekazać innej osobie

ZDOBAJ PUNKTY I ZWIĘKSZ SWÓJ RABAT !!!

1 punkt = 1 zł

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 2024 - ZIMA 2025)

ZABIERZ PACZKĘ NA WAKACJE:

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

200 zł

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



POZNAJ NAS - CO NAS WYRÓŻNIA - WAŻNE INFORMACJE O OBOZACH

CENA

Koszt obozu zawiera opłaty związane z transportem z **Warszawy, Łodzi i Konina** (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 !!!



STÓŁ DOBROCI

Przez cały czas trwania obozu uczestnicy posiadają **stały nielimitowany** dostęp do wody i soków, owoców oraz słodkich przekąsek. W chłodniejsze dni podajemy herbatę z miodem i cytryną w termosie.



Dodatkowo po środku turnusu zamawiamy dla uczestników pizzę.



FOTORELACJA

Podczas trwania obozu będą dokonywane codzienne fotorelacje 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, Tik Tok itp.)

oraz na stronie internetowej

www.frajda-sport.com.pl

SMARTPHONY I ELEKTRONIKA



Nie zabieramy uczestnikom telefonów komórkowych, tabletów oraz innego sprzętu elektronicznego !!!

Jesteśmy jednym z nielicznych organizatorów którzy nie zabierają elektroniki.

Naszym zadaniem jest tak zorganizować czas uczestnikom, by nie chcieli sięgać po telefony !!!

Zapewniamy, że to się super sprawdza 😊

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 (wyjątkiem są dedykowane obozy np. gamingowo-terenowy).



ZEBRANIE PRZEDOBOZOWE



W celu omówienia szczegółów wyjazdu oraz poznania odpowiedzi na najbardziej nurtujące pytania, zaprosimy Państwa na zebranie przedobozowe – online w czerwcu 2024r.

POZNAJ NAS - CO NAS WYRÓŻNIA - 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.

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 !!!

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.

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.



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 Pielęgniarsce.



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 oraz ciepła herbata w chłodniejsze dni.

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 !!!

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!

POZNAJ NAS - CO NAS WYRÓŻNIA - WAŻNE INFORMACJE O OBOZACH

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. (dodatkowo płatne)

WYSOKOŚĆ SKŁADKI:

Wariant 100%: ~3% wartości obozu

Wariant 100% Max: ~7% wartości obozu

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



ZESZYT FRAJDOWICZA

Podczas obozu każdy uczestnik otrzyma **ZESZYT FRAJDOWICZA** w której dokumentuje kolejne kroki w zdobytej wiedzy.

Książeczka zawiera autorski program m.in.:
z nauką wiatrów,
budową łodzi,
deski windsurfingowej,
pierwszej pomocy,
przepisami i nie tylko...

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



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:
Warszawy, Łodzi oraz Konina

TRANSPORT Z INNYCH MIAST

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

JEST MOC?! JEST PETARDA?! TAK SIĘ BAWI TYLKO?! FRAJDA!!!

Wszyscy uczestnicy obozów będą mieli przyjemność popłynąć motorówką!!!



NOWE PROFILE OBOZÓW

OBÓZ REKREACYJNY - PITUPITU
więcej warsztatów, więcej rekreacji,
mniej sportu

OBÓZ GAMINGOWO-TERENOWY
połączenie gier komputerowych
z terenowymi

NOWY WYMIAR

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych
Klientów zmieniamy długość
OBOZÓW NA 10-DNIOWE
z możliwością przedłużenia o kolejny turnus
z **atrakcyjnym rabatem!**

FRAJDOWY FESTIWAL KOLORÓW

Frajdowa zabawa przy muzyce, która polega na
wyrzuceniu w górę kolorowych proszków. Spędzimy
radosne chwile na naszym Frajdowym Wodnym Campie,
które zakończą się sesją zdjęciową.
Przed nami kolorowe i niezapomniane chwile!

WIECZÓR GIER PLANSZOWYCH

Zagramy w gry planszowe,
karciane oraz kalambury

NOWE ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

Warsztaty z wykonania własnych:
mydelek glicerynowych
oraz **świec sojowych**

FRAJDOWA REWOLUCJA !!!

WIECZÓR FILMOWY

Zamienimy nasze Frajdowe obozowisko
w letnie kino! Będzie popcorn, pizza
i napoje niespodzianka!

FRAJDOWA FOTOBUDKA

Dla uczestników dostępna będzie
FOTOBUDKA Z REKWIZYTAMI !!!
Uwiecznij swoje wakacje w Frajdowy sposób!





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 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 FRAJDOWY
na brzegu jeziora



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



OBÓZ SPORTÓW WODNYCH

POLECANY RÓWNIEŻ DLA POCZĄTKUJĄCYCH

wiek: od 7 do 18 lat

PROGRAM OBOZU:

ŻEGLARSTWO - podstawy i nauka żeglowania:

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

ŻEGLOWANIE 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 pianki windsurfingowe i kapoki**)

KAJAKARSTWO - nauka i doskonalenie wiosłowania, wykonywanie manewrów, niezapomniane całodniowy mini spływ kajakowy

PLYWANIE - nauka i doskonalenie pływania

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

RATOWNICTWO WODNE (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

AEROBIC oraz **AQUA AEROBIC** - ćwiczenia przy muzyce kształtujące prawidłową postawę i sylwetkę

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

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

PODSTAWY SURVIVALU - nauka budowania szałasów oraz sposoby maskowania

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE - techniczne: skręcanie, malowanie, cięcie i układanie drewna, kulinarne: lepienie pierogów, kiszenie ogórków, kapusty oraz białego barszczu, praktyczne: nauka prania w rękach, wyżymania, suszenia oraz nauka pakowania zależnie od rodzaju wyjazdu.

WARSZTATY DIY (nowość!!) - z wykonania własnych: mydełek glicerynowych oraz świeczek sojowych

SPORTY WALKI - umiejętność zachowania się w trudnych sytuacjach

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA - 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”

FESTIWAL KOLORÓW (nowość!!) - Frajdowa zabawa przy muzyce, która polega na wyrzuceniu w górę kolorowych proszków

WIECZÓR FILMOWY (nowość!!), KARAOKE oraz **DYSKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI**

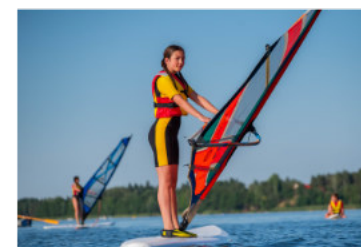
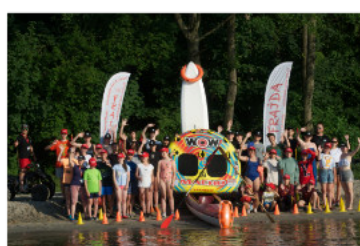
PRZEJAZDZKA QUADEM, SKUTEREM WODNYM oraz **MOTORÓWKĄ**

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

WYCIECZKI PIESZE, PLAŻOWANIE oraz **KĄPIELE W JEZIORZE**

OGNIŚCIE Z KIELBASKAMI - pieczenie kielbasek oraz podplomyków

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



DLA KOGO?

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

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

Brak umiejętności pływania nie dyskwalifikuje uczestnika do uczestnictwa w obozie 😊

Wyjeżdżamy z:

Warszawy, Łodzi oraz Konina

Jesteś z innego miasta?

Nie ma problemu!!!

Jesteśmy w stanie zorganizować transport (więcej informacji na str. 8)

Polecamy zawarcie dodatkowego

ubezpieczenia kosztów rezygnacji (str. 8)

Zabierz swoją paczkę na wakacje i jedź na obóz nawet za darmo*

*więcej informacji na stronie 5

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 1	22.06. - 01.07.2024r.	10 dni
TURNUS 2	01.07. - 10.07.2024r.	10 dni
TURNUS 3	10.07. - 19.07.2024r.	10 dni
KOSZT OBOZU:	2 990 ZŁ /OS.	10 DNI
TURNUS 4	19.07. - 24.07.2024r.	6 dni
KOSZT OBOZU:	2 590 ZŁ /OS.	6 DNI

OBÓZ REKREACYJNY - PITU PITU

Nowość !!!!

wiek: od 7 do 16 lat

PROGRAM OBOZU:

WARSZTATY DIY - z wykonania własnych: mydełek glicerynowych oraz świeczek sojowych

WARSZTATY Z WYROBU BIŻUTERII (dla dziewczynek i chłopców) - stworzymy bransoletki, wisiorki i breloczki jak to wśród plemion Szlaku Piastowskiego bywało..

ZAJĘCIA PLASTYCZNE - origami, papierowe rzeźby, tworzenie masek, pocztówek z wakacji i wiele innych.

JEZIORNY CHILL - plażowanie, kąpiele w jeziorze oraz gry i zabawy w wodzie

BUDOWANIE ZAMKÓW Z PIASKU - konkurs na najlepszego Frajdowego budowniczego

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

GRY PLANSZOWE - granie w planszówki, szachy, karty oraz kalambury

DZIEŃ MODY I URODY (dla dziewczynek i chłopców) - nauka robienia warkoczy, nauka wiązania krawata, ABC Savoir vivre

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE - techniczne: skręcanie, malowanie, cięcie i układanie drewna, kulinarne: lepienie pierogów, kiszenie ogórków, kapusty oraz białego barszczu, praktyczne: nauka prania w rękach, wyżymania, suszenia oraz nauka pakowania zależnie od rodzaju wyjazdu.

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

LEŚNE PODSTAWY SURVIVALU - nauka budowania szałasów oraz sposoby maskowania

KAJAKARSTWO oraz **ROWERKI WODNE** - nauka i doskonalenie wiosłowania, wykonywanie manewrów

PLYWANIE NA DESKACH SUP - utrzymanie równowagi oraz nauka manewrowania

PLYWANIE - nauka i doskonalenie pływania

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

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

AEROBIC - ćwiczenia przy muzyce kształtujące prawidłową postawę i sylwetkę

AQUA AEROBIC - taneczne ćwiczenia w wodzie - sama frajda!

WYCIECZKI PIESZE oraz **NORDIC WALKING** - forma marszu ze specjalnymi kijami poprawiająca sprawność, siłę i kondycję fizyczną

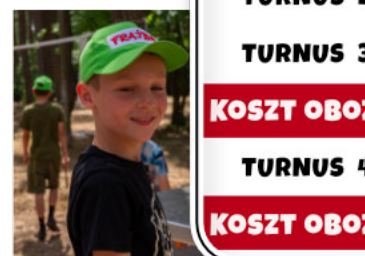
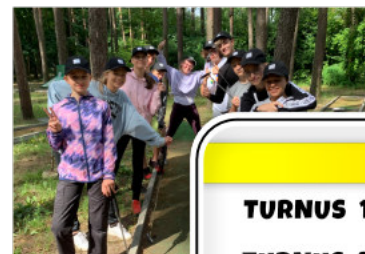
FESTIWAL KOLORÓW (nowość!!) - Frajdowa zabawa przy muzyce, która polega na wyrzuceniu w górę kolorowych proszków

KARAOKE oraz **DYSKOTEKI**

PRZEJAZDZKA QUADEM oraz **MOTORÓWKĄ**

OGNIŚKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kielbasek oraz podplomyków

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



POLECANY DLA WSZYSTKICH NIELUBIĄCYCH SPORTU

DLA KOGO?

Doskonała propozycja dla uczestników, którzy nie są entuzjastami sportu, a zamiast tego pragną czerpać radość z kreatywnych warsztatów, gier i zabaw, relaksu nad jeziorem i różnorodnych atrakcji 😊

Wyjeżdżamy z:

Warszawy, Łodzi oraz Konina

Jesteś z innego miasta?

Nie ma problemu!!!

Jesteśmy w stanie zorganizować transport (więcej informacji na str. 8)

Polecamy zawarcie dodatkowego ubezpieczenia kosztów rezygnacji (str. 8)

Zabierz swoją paczkę na wakacje i jedź na obóz nawet za darmo*

*więcej informacji na stronie 5

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 1	22.06. - 01.07.2024r.	10 dni
TURNUS 2	01.07. - 10.07.2024r.	10 dni
TURNUS 3	10.07. - 19.07.2024r.	10 dni
KOSZT OBOZU:	2 880 ZŁ / OS.	10 DNI
TURNUS 4	19.07. - 24.07.2024r.	6 dni
KOSZT OBOZU:	2 450 ZŁ / OS.	6 DNI

OBÓZ MALI FRAJDOWI ODKRYWCY ŚWIATA

MÓJ PIERWSZY SAMODZIELNY WYJAZD

wiek: od 5 do 9 lat

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 - „Tańczyła Igła z Nitką” przyszywamy guziki i wiążemy sznurowadła

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

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 oraz **DYSKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI**

PRZEJAŹDŻKA QUADEM oraz **MOTORÓWKĄ**

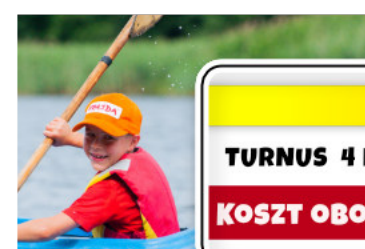
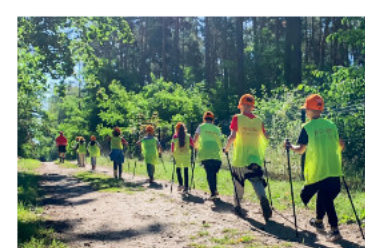
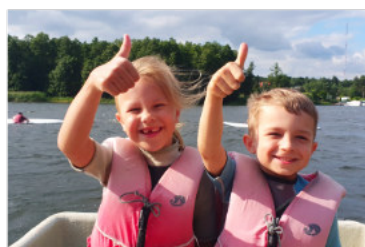
PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA - szkolenie - mini kurs na Obozowego Ratownika Medycznego - Wiem - Umiem - Pomagam - będąc świadkiem wypadku Twoje życie zależy ode mnie

WYCIEZKI PIESZE, PLAŻOWANIE oraz **KĄPIELE W JEZIORZE**

OGNIŚKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kielbasek oraz podplomyków

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 niechcą być dłużej. Pobyt pięciodniowy 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-samodzielny-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 było. Dziękujemy”

Pani Katarzyna

Wyjeżdżamy z:

Warszawy, Łodzi oraz Konina

Polecamy zawarcie dodatkowego ubezpieczenia kosztów rezygnacji (str. 8)

Zabierz swoją paczkę na wakacje i jedź na obóz nawet za darmo*

*więcej informacji na stronie 5

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 4 MO	19.07. - 24.07.2024r.	6 dni
KOSZT OBOZU:	2 450 ZŁ / OS.	6 DNI

PROGRAM OBOZU:

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE Z PŁYWANIA:

NAUKA PŁYWANIA OD PODSTAW - dla uczestników, którzy nie potrafią 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 VIDEO - nagranie na początku obozu, po środku trwania turnusu oraz na końcu, analiza techniki pływania

RATOWNICTWO WODNE - pod baczным 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 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: lepienie pierogów, kiszenie ogórków, kapusty oraz białego barszczu, praktyczne: nauka prania w rękach, wyżymania, suszenia oraz nauka pakowania zależnie od rodzaju wyjazdu.

FESTIWAL KOLORÓW (nowość!!) - Frajdowa zabawa przy muzyce, która polega na wyrzuceniu w górę kolorowych proszków

WIECZÓR FILMOWY (nowość!!), KARAOKE oraz **DYSKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI**

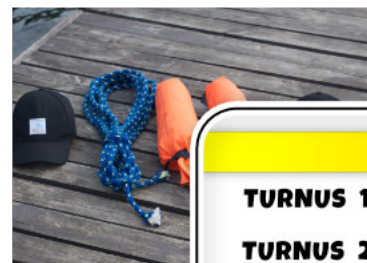
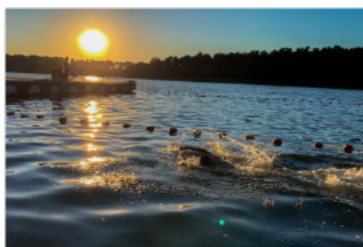
PRZEJAZDZKA QUADEM oraz **MOTORÓWKĄ**

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

WYCIEZKI PIESZE, PLAŻOWANIE oraz **KĄPIELE W JEZIORZE**

OGNIKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kielbasek oraz podplomyków

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 FRAJDĄ 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:

Warszawy, Łodzi oraz Konina

Jesteś z innego miasta?

Nie ma problemu!!!

Jesteśmy w stanie zorganizować transport (więcej informacji na str. 8)

Polecamy zawarcie dodatkowego

ubezpieczenia kosztów rezygnacji (str. 8)

Zabierz swoją paczkę na wakacje i jedź na obóz nawet za darmo*

*więcej informacji na stronie 5

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 1	22.06. - 01.07.2024r.	10 dni
TURNUS 2	01.07. - 10.07.2024r.	10 dni
TURNUS 3	10.07. - 19.07.2024r.	10 dni
KOSZT OBOZU:	2 900 ZŁ / OS.	10 DNI
TURNUS 4	19.07. - 24.07.2024r.	6 dni
KOSZT OBOZU:	2 500 ZŁ / OS.	6 DNI

OBÓZ GAMINGOWO-TERENOWY

ZABAWA W REALU

wiek: od 10 do 16 lat

PROGRAM OBOZU:

ZAJĘCIA GAMINGOWE (sprzęt organizatora lub uczestnika) - 2 godziny dziennie:

Gry strategiczne indywidualnie, w parach i grupie o tytuł Minecrafta Frajdy

BLOK ZAJĘĆ TERENOWYCH:

GRY TERENOWE - z wykorzystaniem systemów GPS oraz programów komputerowych.

WIELKA BITWA WODNA - pojedynki wodne na brzegu naszego Frajdowego Campu

WYPRAWA FRAJDOWYCH ODKRYWCÓW - gra terenowa w której należy zastosować dobrą strategię, aby znaleźć ukryty skarb

PIF PAF - gra integracyjna, wzmacniająca koncentrację

PAJĘCZYNA - gra zespołowa integracyjna - wspólnie rozwiążcie zagadkę jak pokonać pajęczynę.

BLOK ZAJĘĆ REKREACYJNYCH:

LEŚNE PODSTAWY SURVIVALU - nauka budowania szalasu oraz sposoby maskowania

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 i wiele innych

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

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

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE - techniczne: skręcanie, malowanie, cięcie i układanie drewna, kulinarne: lepienie pierogów, kiszenie ogórków, kapusty oraz białego barszczu, praktyczne: nauka prania w rękach, wyżymania, suszenia oraz nauka pakowania zależnie od rodzaju wyjazdu.

FESTIWAL KOLORÓW (nowość!!) - Frajdowa zabawa przy muzyce, która polega na wyrzuceniu w górę kolorowych proszków

WIECZÓR FILMOWY (nowość!!), KARAOKE oraz **DYSKOTEKI**

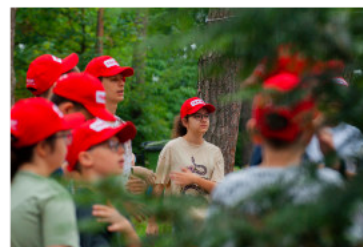
PRZEJAZDZKA QUADEM oraz **MOTORÓWKĄ**

ZAWODY SPORTOWE - „Test Komandosa”

WYCIEZKI PIESZE, PLAŻOWANIE oraz **KAPIELE W JEZIORZE**

OGNIKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kielbasek oraz podplomyków

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



DLA KOGO?

Dla miłośników gier komputerowych i nie tylko. Obóz dedykowany zarówno dla chłopców, jak i dziewczynek. Przed nami intensywna dawka frajdy, strategicznych gier, terenowych wyzwań, rekreacyjnych zajęć, kreatywności i rozrywki, gdzie uczestnicy będą rozwijać umiejętności oraz uczyć się współpracy zespołowej.

Wyjeżdżamy z:

Warszawy, Łodzi oraz Konina

Jesteś z innego miasta?

Nie ma problemu!!!

Jesteśmy w stanie zorganizować transport (więcej informacji na str. 8)

Polecamy zawarcie dodatkowego

ubezpieczenia kosztów rezygnacji (str. 8)

Zabierz swoją paczkę na wakacje i jedź na obóz nawet za darmo*

*więcej informacji na stronie 5

	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 1	22.06. - 01.07.2024r.	10 dni
TURNUS 2	01.07. - 10.07.2024r.	10 dni
TURNUS 3	10.07. - 19.07.2024r.	10 dni
KOSZT OBOZU:	2 880 ZŁ / OS.	10 DNI
TURNUS 4	19.07. - 24.07.2024r.	6 dni
KOSZT OBOZU:	2 500 ZŁ / OS.	6 DNI

wiek: od 7 do 16 lat

NAUKA PRZETRWANIA I POKONANIE WŁASNYCH SŁABOŚCI

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: lepienie pierogów, kiszenie ogórków, kapusty oraz białego barszczu, praktyczne: nauka prania w rękach, wyżymania, suszenia oraz nauka pakowania zależnie od rodzaju wyjazdu.

FESTIWAL KOLORÓW (nowość!!) - Frajdowa zabawa przy muzyce, która polega na wyrzuceniu w górę kolorowych proszków

WIECZÓR FILMOWY (nowość!!), KARAOKE oraz **DYSKOTEKI Z UKŁADAMI TANECZNYMI**

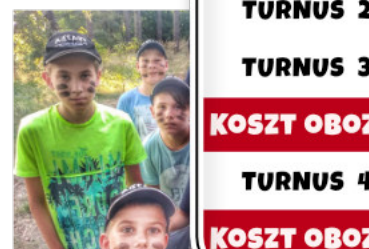
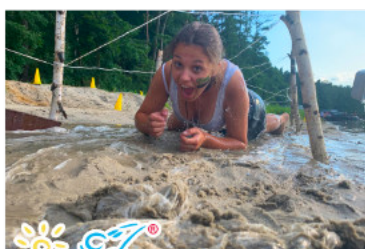
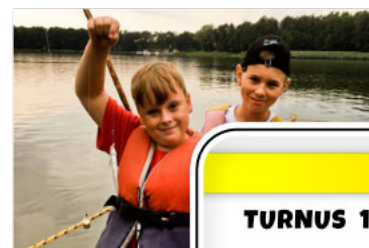
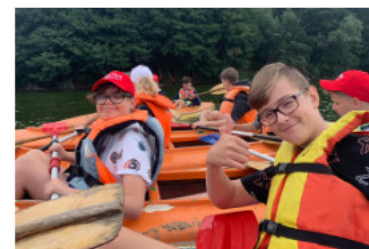
PRZEJAZDZKA QUADEM oraz **MOTORÓWKĄ**

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

WYCIEZKI PIESZE, PLAŻOWANIE oraz **KĄPIELE W JEZIORZE**

OGNIKO Z KIELBASKAMI - pieczenie kielbasek oraz podplomyków

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



DLA KOGO?

Obóz polecany dla uczestników ciekawych świata i dzikiej przyrody.

Zapraszamy na FRAJDOWE obozy survivalowe.

Dowiemy się jak zbudować szałas, rozpalic ognisko, a z jeziora złowic smaczną rybkę.

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

Wyjeżdżamy z:

Warszawy, Łodzi oraz Konina

Jesteś z innego miasta?

Nie ma problemu!!!

Jesteśmy w stanie zorganizować transport (więcej informacji na str. 8)

Polecamy zawarcie dodatkowego

ubezpieczenia kosztów rezygnacji (str. 8)

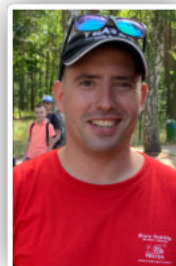
	TERMIN	ILOŚĆ DNI
TURNUS 1	22.06. - 01.07.2024r.	10 dni
TURNUS 2	01.07. - 10.07.2024r.	10 dni
TURNUS 3	10.07. - 19.07.2024r.	10 dni
KOSZT OBOZU:	2 880 ZŁ / OS.	10 DNI
TURNUS 4	19.07. - 24.07.2024r.	6 dni
KOSZT OBOZU:	2 500 ZŁ / OS.	10 DNI

KADRA PEDAGOGICZNO-INSTRUKTORSKA - NAJLEPSI Z NAJLEPSZYCH



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 PZŻ, 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.



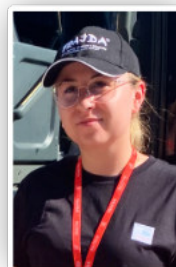
MGR MACIEJ ŁUKASIEWICZ

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 AGNIESZKA BROCKA

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, badmintona, nordic walking, gier i zabaw terenowych. Na codzień pracuje w przedszkolu oraz prowadzi zajęcia z dziećmi i młodzieżą.



MACIEJ GRABOWSKI

Student fizjoterapii. Ratownik WOPR, instruktor: pływania oraz gier i zabaw ruchowych. Prowadzi zajęcia z Aqua Aerobicu, kajakarstwa, pływania oraz gier i zabaw. Na codzień prowadzi zajęcia z nauki i doskonalenia pływania z dziećmi od 4 roku życia oraz dorosłymi.



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.



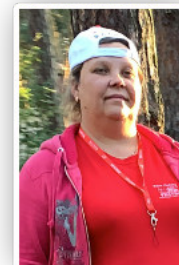
MGR NATALIA ŻUK

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.



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.

OPIEKA MEDYCZNA



PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM OBOZU 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 10-dniowy, pełen wodnych atrakcji)

Rekreacyjny PituPitu (obóz 10-dniowy dla dzieci w wieku 7-14 lat)

Mali Frajdowi Odkrywcy Świata (obóz 5-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 młodziź, która w latach wcześniejszych wypoczywała czynnie z FRAJDĄ.

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



WYKAZ SPRZĘTU REKREACYJNO-SPORTOWEGO ORAZ FOTORELACJA



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

INDYWIDUALNA FOTORELACJA UCZESTNIKA

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 2024 uzależniona od terminu zgłoszenia.

Pakiet zdjęć wysyłamy drogą mailową w paczce plików.



OBOZY DLA GRUP ZORGANIZOWANYCH

Obozy dedykowane dla grup zorganizowanych liczących min. 15 osób tej samej kategorii wiekowej.

Jesteś zainteresowany? Napisz do nas: frajda@frajda-sport.com.pl



Program obozu

**OBÓZ DLA DIABETYKÓW
I DZIECI Z DIETĄ BEZGLUTENOWĄ**



Program obozu

**OBÓZ
TECHNICZNO-PRAKTYCZNY**



Program obozu

**OBÓZ
KAJAKOWO-ROWEROWY**



Program obozu

**OBÓZ
ARTYSTYCZNO-PLENEROWY**



Program obozu

**OBÓZ
WINDSURFINGOWO-ŻEGLARSKI**



Program obozu

**OBÓZ
MOTOROWODNY**



FRAJDA[®]

AKADEMIA PŁYWANIA

NAUKA I DOSKONALENIE PŁYWANIA - DLA KAŻDEGO!!!
ZAJĘCIA INDYWIDUALNE • ZAJĘCIA GRUPOWE • PÓŁKOLONIE • OBOZY

MIEJSCE ZAJĘĆ:
PŁYWALNIA WOSIR
BŁĘKITNA WYSZKÓW

f /frajda.akademia.plywania  /frajda_akademiaplywania

tel. 787 77 31 31, 602 32 05 06 **www.frajda-sport.com.pl/akademia-plywania**

ZAJĘCIA INDYWIDUALNE

Karnet	Liczba zajęć czas 1/30 min.	Koszt karnetu*	Promocja
zajęcia pojedyncze	1	100 zł	- - -
miesięczny 1 (zajęcia 4 razy w tygodniu)	4	400 zł	- - -
miesięczny 2 (zajęcia 2 razy w tygodniu)	8	800 zł	1 zajęcia indywidualne dla Rodzica GRATIS
3-miesięczny (zajęcia 4 razy w tygodniu)	12	1 200 zł	2 zajęcia indywidualne dla Rodzica GRATIS

ZAJĘCIA GRUPOWE 6-10 OSÓB

KATEGORIE WIEKOWE

W GRUPIE PODSTAWOWEJ I ŚREDNIOZAAWANSOWANEJ:

5-6 lat, 7-8 lat, 9-10 lat, 11-12 lat, 13-14 lat, 15-17 lat

Nowość !!!

NAUKA PŁYWANIA DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW

Zajęcia z elementami rehabilitacji, pokonanie strachu przed wodą, poprawa samopoczucia i kondycji fizycznej...

Karnet	Liczba zajęć	Koszt karnetu*	Promocja
1 miesiąc (zajęcia 2 razy w tygodniu)	8	350 zł	- - -
2 miesiące (zajęcia 2 razy w tygodniu)	16	650 zł	1 zajęcia indywidualne w miesiącu GRATIS
3 miesiące (zajęcia 2 razy w tygodniu)	24	960 zł	1 zajęcia indywidualne w miesiącu GRATIS

• Cena karnetu jest kwotą brutto

SEKCJA PŁYWACKA DLA ZAAWANSOWANYCH

Instruktor pływania i Ratownik WOPR 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, diabećcy, rehabilitacja pourazowa. Współpracuje z lekarzami wielu specjalizacji oraz rehabilitantami, usprawniając i pomagając w powrocie do sprawności fizycznej i psychicznej.

NAUKA PŁYWANIA Z FRAJDĄ !!!

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, dostosowana indywidualnie do każdego uczestnika
- Optymalne dopasowanie metod i poziomu trudności zadań do potrzeb, wieku oraz stanu zdrowia uczestnika

Przewycięzanie strachu

Pracujemy z uczestnikami po traumach związanych z wodą np. po incydentach topienia - podtapiania podczas wakacji czy na basenie. Pomagamy skutecznie przezwycięzać 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

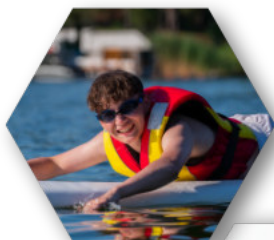
Rehabilitacja pourazowa w wodzie stała się w ostatnim czasie jednym z najbardziej skutecznych sposobów powrotu do pełnej sprawności, wykorzystując lecznicze właściwości wody. Właściwy dobór ćwiczeń rehabilitacyjnych oraz duże doświadczenie instruktorów to klucz do sukcesu. Pomagamy też dzieciom ze schorzeniami 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.



dr Paweł Stacho

Trener-Instruktor pływania - koordynator

OPINIE RODZICÓW ORAZ UCZESTNIKÓW O NAS...



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

Pani Izabela

Super FRAJDA, syn męga zadowolony

Pan Remigiusz

Dzieciaki zadowolone, więc musiało być FRAJDowo

Pani Monika

PROFESJONALIZM

Dziękujemy! Dzieci cudownie się bawiły! Do następnego razu!

Pani Beata

Dziecko 8 lat - pierwsze kolonie w swoim życiu, przez 14 dni nie miało czasu nawet porozmawiać z mamą bo miało cały czas pełno atrakcji.

Dziecko zachwycone, na pewno pojedzie z Frajdą na kolonie za rok ♥

Pani Anna

Bardzo dziękujemy. To był fantastyczny czas dla dzieciaków. Przy okazji i my nieco skorzystaliśmy z atrakcji. Super ♥

Pani Małgorzata

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 ♥ Frajdą.

Pani Beata

BEZPIECZEŃSTWO

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

Pani Dorota

Drodzy Rodzice wyciszcie telefony, cieszcie się chwilą i odpoczywajcie !!! Dzieci są w najlepszych rękach 🍷

Pani Paulina



DOŚWIADCZENIE

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 atmosfera.

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

Pani Agnieszka

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 skutermem 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

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

Pani Paulina

Profesjonalizm, mnóstwo atrakcji i dobra opieka

Pani Joanna



Dziękujemy za bardzo dobrą opiekę, bezpieczne frajdy i fantastycznie spędzony czas naszych pociech ♥

Pani Katarzyna



[...] 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 Frajda!!!!

były uczestnik obozu Kuba

