

# WAKACJE 2021



Szółka Sportowo-Rekreacyjna



- OBÓZ WINDSURFING'OWO-KONDYCYJNY COS CETNIEWO

- STACJONARNY OBÓZ ROWEROWY MTB

- STACJONARNY OBÓZ PŁYWACKI

- OBÓZ KONNY

- STACJONARNY OBÓZ BALETOWO- TANECZNY

- STACJONARNY OBÓZ AKROBATICZNO- GIMNASTYCZNY

- NARTY WODNE, KAJAKI



# Regulamin i warunki uczestnictwa

1. Przed zgłoszeniem udziału w obozie rodzic winien się zapoznać z niniejszymi warunkami uczestnictwa.
2. Wypełniona i podpisana „Karta Zgłoszeniowa” jest umową pomiędzy Klub Sportowy „Frajda” Zakopane, zwaną dalej organizatorem, a rodzicem uczestnika.
3. Uczestnik zostaje umieszczony na stałej liście obozu po wpłaceniu zaliczki, e-mailowym lub pisemnym zgłoszeniu oraz przysłaniu karty zgłoszenia wraz z kserokopią wpłaty. Pozostała część kwoty powinna być dopłacona na max. 14 dni przed rozpoczęciem obozu. Niedokonanie w ustalonym terminie wpłaty jest równoznaczne ze skreśleniem uczestnika ze stałej listy obozu na warunkach rezygnacji z winy uczestnika.
4. Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany warunków umowy z przyczyn od niego niezależnych. Jeśli klient zawiadomiony o powyższych zmianach nie zgłosi rezygnacji w ciągu 3 dni od daty otrzymania zawiadomienia, przyjmuje się, że wyraził zgodę na zmienione warunki uczestnictwa.
5. Uczestnik ponosi odpowiedzialność materialną wobec organizatora za szkody wyrządzone z jego winy.
6. Niewykorzystanie przez klienta z przyczyn leżących po jego stronie świadczeń objętych programem obozu nie może stanowić podstawy do obniżenia odpłatności za obóz lub żądania ekwiwalentu za niewykorzystane świadczenia.
7. Rezygnacja z udziału w obozie może nastąpić w formie pisemnego oświadczenia. Za datę rezygnacji przyjmuje się datę otrzymania rezygnacji przez organizatora.
8. Koszty rezygnacji z obozu: do 14 dni przed rozpoczęciem obozu potrącana jest zaliczka – przy rezygnacji krótszej niż 14 dni od rozpoczęcia obozu potrącana jest 100% ceny.
9. W przypadku powtarzających się problemów wychowawczych organizator zastrzega możliwość dyscyplinarnego usunięcia uczestnika z obozu bez zwrotu kosztów.
10. W trakcie obozu uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu danej imprezy.
11. Organizator przyjmuje ewentualne skargi i reklamacje, które zostaną złożone w terminie do 14 dni po zakończonym obozie.
12. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za sprzęt RTV i rzeczy wartościowe uczestników nieoddane w depozyt opiekunom.



Klub Sportowy Frajda Zakopane  
ul. Brzozowskiego 29, 34-500 Zakopane  
NIP: 736-17-18-001  
e-mail: [biuro@frajda.zakopane.pl](mailto:biuro@frajda.zakopane.pl), [www.frajda.zakopane.pl](http://www.frajda.zakopane.pl)



- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 28.06 - 3.07 Stacjonarny Obóz Rowerowy MTB             | <input type="checkbox"/> 26 - 29.07 Stacjonarny Obóz Akrobatyczno-Taneczny             |
| <input type="checkbox"/> 13 - 22.07 Obóz Kondycyjno-Windsurfingowy COS Cetniewo | <input type="checkbox"/> 16 - 20.08 Obóz Konny - Stadnina Koni Huculskich w Regietowie |
| <input type="checkbox"/> 07 Stacjonarne Warsztaty Baletowo-Taneczne             | <input type="checkbox"/> 02 - 07.08 Stacjonarny Obóz Pływacki                          |

NAZWISKO I IMIĘ

DATA I MIEJSCE URODZENIA

ULICA, NR DOMU

KOD POCZTOWY

MIEJSCOWOŚĆ

TELEFON DOMOWY

TELEFON KOMÓRKOWY

PESEL

ADRES E-MAIL

- Oświadczam, że akceptuję warunki uczestnictwa podane w ulotce oraz że dziecko nie posiada przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w obozie sportowym.
- Wyrażam zgodę na wykorzystanie zdjęć syna/córki w działalności reklamowej i promocyjnej Szkołki (Internet, albumy, foldery, ulotki).
- Wypełnienie dokumentu / zgody na przetwarzanie wizerunku
- Wypełnienie dokumentu RODO

data

czytelny podpis rodzica uczestnika obozu

## STACJONARNY OBÓZ ROWEROWY MTB

28 czerwca - 3 lipca



1460 zł

\*dla osób  
nie zrzeszonych  
we Frajdzie

1560 zł\*

W programie obozu:

### ROWERY MTB:

- Doskonalenie techniki jazdy na rowerze górskim (nauka bezpiecznego hamowania podczas zjazdów)
- Nauka jazdy na rowerowych torach przeszkód
- Podstawy skakania i pokonywanie dropów
- Arena szkoleniowa Bike Park w Kluszkowcach - łatwa trasa greenline oraz skills
- Zawoja, Szczyrk, Kasina
- Pump Track- Trening wyjazdowy na profesjonalny tor z muldami i bandami - zarówno dla małych rowerków jak i dużych rowerów górskich, Trasy zjazdowe o różnym stopniu zaawansowania, Nauka techniki jazdy na rowerze w terenie, po przeszkodach, Kształtowanie refleksu, zmysłu równowagi i pewności siebie oraz obycia się ze sprzętem rowerowym
- Nauka rowerowych tricków....

### W cenie obozu:

6 dni obozu, 2 bloki treningowe dziennie, transport z treningu na obiad i z obiadu na trening, Ubezpieczenie NNW w zakresie rozszerzonym, obiad (zupa, drugie danie, podwieczerek, napoje). Sprzęt sportowy niezbędny do realizacji programu obozu, z wyjątkiem rowerów i kasków rowerowych - we własnym zakresie uczestnika obozu).

### WAŻNE:

Ilość miejsc ściśle ograniczona, termin zgłoszeń oraz wpłat zaliczek w wysokości 550 zł do 25 maj na nr. konta: **59 1050 1445 1000 0090 3034 3090**



## OBÓZ KONDYCYJNO-WINDSURFINGOWY COS CETNIEWO

13 - 22 lipiec



3140zł

\*dla osób  
nie zrzeszonych  
we Frajdzie

3240 zł\*

### OBÓZ SPORTOWO- REKREACYJNY DLA DZIECI W WIEKU 6 - 16 LAT

COS CETNIEWO- Ośrodek Przygotowań Olimpijskich- nowoczesny kompleks rekreacyjno- sportowy, spełniający wszelkie wymogi stawiane obiektom sportowym. COS CETNIEWO to doskonała lokalizacja stwarzająca szerokie możliwości organizacyjne w kompleksie parkowym położonym nad piaszczystą plażą polskiego morza.

#### W programie obozu:

- Ukierunkowany trening dla dzieci uprawiających narciarstwo alpejskie, specjalistyczny trening narciarzy, trening przygotowania motorycznego
- Treningi lekkoatletyczne
- Zajęcia z windsurfingu z zapewnieniem kompletnego sprzętu windsurfingowego
- Zajęcia z gimnastyki z elementami akrobatyki
- Zajęcia z pływania – nauka i doskonalenie pływania w Aquarius z 70 metrową zjeżdżalnią, parasolami wodnymi, jacuzzi i sauną
- Gry i zabawy zespołowe
- Kształtowanie zwinności, szybkości, gibkości
- Aktywny wypoczynek na plaży (strzeżonej, należącej do COS CETNIEWO)
- Gry i zabawy na piasku, konkursy, kalambusy, teleturnieje

#### Atrakcje

- Park Linowy
- Świat trampolin
- Tor Kartingowy

#### Zakwaterowanie:

- Noclegi w pensjonacie Rybitwa, COS Cetniewo w pokojach 2,3- osobowych

#### W cenie obozu:

Realizacja programu obozu, korzystanie z obiektów bazy sportowej COS Cetniewo, wyżywienie- śniadanie, obiad, deser, kolacja. Transport, ubezpieczenie NNW w zakresie rozszerzonym.

#### WAŻNE:

Ilość miejsc ściśle ograniczona, termin zgłoszeń oraz wpłat zaliczek w wysokości 1550 zł do 25 maj na nr. konta: **59 1050 1445 1000 0090 3034 3090**

## STACJONARNE WARSZTATY BALETOWO - TANE CZNE lipiec



685 zł

\*bez opcji  
wyżywienia  
i transportu

560 zł\*

Warsztaty baletowo-taneczne prowadzone przez dyplomowanych instruktorów i choreografów baletu, tańca jazzowego i współczesnego modern jazz, tancerzy HIP-HOP.

### W programie:

- 2 bloki treningowe dziennie
- Nauka choreografii i poszczególnych technik tańca
- Nauka priorytetów, obrotów i skoków w tańcu
- Warsztaty zakończone finałowym pokazem.

### W cenie warsztatów:

5 dni warsztatów z zajęciami organizowanymi 2 razy dziennie z dodatkową opcją obiadu- transportu z zajęć na obiad i z obiadu na zajęcia, ubezpieczenie NNW w zakresie rozszerzonym .

### WAŻNE:

Ilość miejsc ściśle ograniczona, termin zgłoszeń oraz wpłat zaliczek w wysokości 250 zł do 25 czerwiec na nr. konta: **59 1050 1445 1000 0090 3034 3090**



## STACJONARNY OBÓZ AKROBACYCZNO - TANE CZNY 26 - 29 lipiec



1000 zł

\*dla osób  
nie zrzeszonych  
we frajdzie

1100 zł\*

### GIMNASTYKA SPORTOWA:

- nauka podstawowych elementów akrobatycznych • doskonalenie trudniejszych ewolucji akrobatycznych - (salto w przód i tył, salto machowe w przód) • zajęcia na profesjonalnym sprzęcie, dmuchana ścieżka akrobatyczna airtrack, skośna trampolina, rolka gimnastyczna.

Obóz poprowadzi trener gimnastyki sportowej, na codzień trener zawodników wyczynowych, 3 krotny medalista Polski w aerobiku sportowym, 3 krotny uczestnik programu Nadziei Olimpijskich KONRAD OGÓREK

### TANIEC:

- choreografie i techniki tańca jazz, hip hop, taniec współczesny • nauka piruetów, obrotów i skoków w tańcu

Warsztaty taneczne poprowadzi dyplomowana instruktorka tańca jazzowego, choreograf, wieloletnia tancerka, uczestniczka warsztatów na Broadway Dance Center w Nowym Yorku, Egurrola Dance Studio KATARZYNA NOWAK.

W cenie obozu:

4 dni obozu podzielone na treningi gimnastyki i tańca, 2 bloki treningowe dziennie, transport z treningu na obiad i z obiadu na trening, Ubezpieczenie NNW w zakresie rozszerzonym, obiad ( zupa, drugie danie, podwieczorek, napoje) .

### WAŻNE:

Ilość miejsc ściśle ograniczona, termin zgłoszeń oraz wpłat zaliczek w wysokości 550 zł do 25 maj na nr. konta: **59 1050 1445 1000 0090 3034 3090**

# STACJONARNY OBÓZ PŁYWACKI

02-07 sierpień

  
**1150 zł**

\*dla osób  
nie zrzeszonych  
we Frajdzie

**1250 zł\***

## OBÓZ ORGANIZOWANY POD KĄTEM WYSPECJALIZOWANYCH GRUP SPORTOWYCH- PŁYWACKICH MŁODSZYCH ORAZ DLA OTWARTEJ GRUPY NA NAUKĘ I DOSKONALENIE PŁYWANIA

Obóz prowadzony przez wykwalifikowanych trenerów pływania.

### W programie obozu:

- Trening z zakresu techniki pływania • 1 całodzienny wyjazd do Tatralandii lub Popradu - Aqua City
- Codzienne treningi gibkości • Treningi uzupełniające trening w wodzie

### W cenie obozu:

2 godziny dziennie zajęć z pływania z analizą video, transport z treningu na obiad i z obiadu na trening, ubezpieczenie NNW w zakresie rozszerzonym, obiad (zupa, drugie danie, podwieczorek, napoje).Transport i całodzienny pobyt w Aquaparku. Wstępy na obiekty sportowe

### WAŻNE:

Ilość miejsc ściśle ograniczona, termin zgłoszeń oraz wpłat zaliczek w wysokości 550 zł do 25 Maj na nr. konta: **59 1050 1445 1000 0090 3034 3090**



## CAŁODZIENNE WYJAZDY

**NARTY WODNE** - 7,28 lipiec, 4,11,25 sierpień

**STADNINA KONNA** - 30 czerwiec, 7,14, 21,28 lipiec, 3,11,18,25 sierpień

**KAJAKI/PONTONY** - 30 czerwiec, 7,14, 21,28 lipiec, 3,11,18,25 sierpień



# OBÓZ KONNY - STADNINA KONI HUCULSKICH W REGIETOWIE

16-20 sierpień



1990 zł

\*dla osób  
nie zrzeszonych  
we Frajdzie

2090 zł\*

Stadnina koni Huculskich w Regietowie posiada 200 koni różnych ras, w tym małe pony dla małych dzieci. Stadnina posiada kryte ujeżdżalnię oraz trawiasty hipodrom. Więcej na [www.huculy.pl](http://www.huculy.pl)

## W programie obozu:

- zajęcia z końmi ( informacje podstawowe dotyczące koni , jazdy konnej oraz zasad zachowania się przy koniach, zwiedzanie izby tradycji, zajęcia w stajni oraz BHP z końmi)
- zajęcia praktyczne obchodzenia się z koniem- mycie, czesanie, karmienie
- 15h indywidualnej nauki jazdy konnej • przejażdżki konne - lonża
- zajęcia woltyżerki poprawiające sprawność ogólną i dosiad • zajęcia na padoku dla osób bardziej zaawansowanych
- nauka powożenia zaprzęgiem, przejazdy bryczką po rozdrożach regietowskich • zabawy związane z użytkowaniem koni
- konkursy parajeździeckie • ZAWODY JEŹDZIECKIE
- wizyta w Łemkowskiej Zagrodzie Edukacyjnej - życie na wsi 100 lat temu

## Plan obozu:

Wyjazd z Parkingu pod Nosalem o godzinie 8.30, pobyt w Gościńcu Jaśmin zaczynamy obiadem, powrót na Parking pod Nosal o godzinie 17.30- 18.00, zakwaterowanie w komfortowych pokojach 2-3-4 osobowych, wyposażonych w pełen węzeł sanitarny, TV.

Cena obejmuje realizację programu obozu, nocleg, wyżywienie transport busem, ubezpieczenie NNW.

## WAŻNE:

W przypadku obu obozów ilość miejsc ściśle ograniczona, termin zgłoszeń oraz wpłat zaliczek w wysokości 550 zł do 25 maj. na nr. konta: **59 1050 1445 1000 0090 3034 3090**



# SPORTOWE PÓŁOBOZY Z FRAJDĄ

program realizowany przez całe wakacje  
od lipca do sierpnia



\*patrz cennik  
[www.frajda.zakopane.pl](http://www.frajda.zakopane.pl)

## Zajęcia przed i popołudniowe połączone z obiadem

Szkółka Sportowo-Rekreacyjna „Frajda” zaprasza wszystkie dzieci w wieku 5-15 lat na zajęcia sportowo-rekreacyjne. Zapewnimy sportowy czas od rana do popołudnia...w każdy poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek.

### W programie:

- Gry i zabawy na świeżym powietrzu • Nauka i doskonalenie pływania • Nauka i doskonalenie gry w tenisa
- Naukę i doskonalenie gry w squasha • Akrobatyka, gimnastyka • Gry zespołowe • Zajęcia ogólnorozwojowe
- Nauka i doskonalenie jazdy konnej • Wycieczki rowerowe • Zajęcia na rolkach • Wspinaczka, Park linowy
- Piłka nożna • Paintball • Wyjazdy i wycieczki • Aqua Parki, Jaskinie itp. • Runmageddon • Zajęcia survivalowe
- Sportowe misje • Strong-man • Biegi na orientację • Podchody • Lekkoatletyka • Rowery

### Dziecko może rozpocząć zajęcia:

- Rano trening-obiad-trening • Obiad-trening • Zajęcia tylko rano • Zajęcia tylko popołudniu

Wg. szczegółowych informacji w harmonogramie zajęć na [www.frajda.zakopane.pl](http://www.frajda.zakopane.pl)





## KLUB SPORTOWY FRAJDA

- Najlepszy Klub Narciarski w klasyfikacji generalnej w narciarstwie alpejskim w Małopolskim Okręgowym Związku Narciarskim w sezonie 2016/17, 2017/18, 2018/19, 2019/2020
- Najlepszy Klub Narciarski w klasyfikacji generalnej Szkolnej Ligi Sportów Zimowych w sezonie 2015/2016
- V-ce mistrzostwo w klasyfikacji generalnej Szkolnej Ligi Sportów Zimowych w sezonie 2016/2017
- Rekordowa ilość zdobytych pucharów i medali w klasyfikacjach generalnych w poszczególnych kategoriach wiekowych
- IV Miejsce w klasyfikacji generalnej w Młodzieżowym Pucharze Polski w narciarstwie alpejskim w kategorii Młodziczek w sezonie 2020/2021
- Czterokrotne mistrzostwo w klasyfikacji generalnej klubów w zawodach o puchar Polskiego Związku Narciarskiego
- Trzecie miejsce w klasyfikacji generalnej w narciarstwie alpejskim w Małopolskim Okręgowym Związku Narciarskim w sezonie 2020/2021

[www.frajda.zakopane.pl](http://www.frajda.zakopane.pl)



### Frajda Klub Sportowy Zakopane

ul. Brzozowskiego 29, 34-500 Zakopane

NIP: 7361718001

e-mail: [biuro@fajda.zakopane.pl](mailto:biuro@fajda.zakopane.pl)



[www.facebook.com/Frajda.Zakopane](https://www.facebook.com/Frajda.Zakopane)

Nawalaniec Gabriela

Nawalaniec Łukasz

**604 194 737 | 604 448 784**