



HOBBYSPORT

pływanie | nurkowanie | aqua fitness | trening

WAKACYJNE PRZYGODNY Z HOBBY SPORT

Warsztaty sportowe, półkolonie, kursy nauki pływania i obozy sportowe dla dzieci i młodzieży organizujemy od 10 lat, dlatego dokładnie wiemy jak ułożyć program ferii czy wakacji, aby zadowolić wszystkich małych i dużych amatorów wielkich przygód sportowych.

Program naszych aktywności, przewiduje aktywny wypoczynek z elementami wspierania rozwoju dziecka czyli pracą nad:

- pewnością siebie,
- wartościami,
- talentami,
- odpornością psychiczną,
- zarządzaniem stresem, czasem i energią,
- radzeniem sobie w trudnych sytuacjach.

Proponujemy mnóstwo sportowych atrakcji (zajęcia z gimnastyki, jogę, gry i zabawy terenowe, gry zespołowe, spacer, wyprawy w góry, mindfulness, trening mentalny) dzięki takiemu podjeciu nasi sportowcy nie będą się nudzić a czas spędzony Z NAMI efektywnie wypełnimy.

Jednym słowem zapewnimy świetną zabawę, mnóstwo atrakcji a także profesjonalną opiekę.

Wakacje nie muszą oznaczać czasu spędzonego przed telewizorem, komputerem ponieważ, Wakacyjna oferta przychodzi na ratunek! Z nami NUDA się Nie Uda !

WAKACYJNE WARSZTATY POZYTYWNEGO DZIECKA RACIBÓRZ

Miejsce warsztatów - EPOKA - Miejsce Spotkań w Raciborzu, ul. Mariańska 22b.

Godziny - 9.00-14.00

Terminy spotkań:

28.06, 30.06, 2.07(obora),
5.07, 7.07(Obora), 9.07,
12.07(obora), 14.07, 16.07,
26.07, 28.07, 30.07(obora),
9.08, 11.08(obora), 13.08.

Atrakcje:

- zajęcia sportowe z Patrycją i Marcinem,
- trening uważności i techniki oddechowate,
- czasem też staniemy na głowie,
- kulinarne eksperymenty,
- trening mentalny, podczas którego popracujemy nad motywacją wewnętrzną, mocnymi stronami, talentami, emocjami, planowaniem czasu i energii , wykonamy mapę marzeń i mandalę.
- zajęcia z pływania w H2Ostróg w Raciborzu i tenisa ziemnego z Ewą Raczek.

Zapewniamy:

- II śniadanie,
- zdrowe przekąski i napoje,
- wiele różnorodnych atrakcji,
- opiekę doświadczonych trenerów,
- pozytywną energię.
- ubezpieczenie NWW

Cena:

15 spotkań - 79zł/ 1 dzień

10 spotkań - 89zł/ 1 dzień

1 spotkanie - 99zł

Warsztaty odbędą się przy zapisie minimum 12 osób.

Warsztaty w Oborze odbędą się przy sprzyjających warunkach pogodowych (w razie nieodpowiedniej pogody zajęcia odbędą się w Epoce)

PROGRAM

28.06.2021 (PONIEDZIAŁEK) MOJA SUPER MOC

9.00 zbiórka

9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne

10.00 - 12.00 zajęcia sportowe - PŁYWANIE H2OSTRÓG

12.00 - 12.30 II śniadanie

12.30 - 13.30 warsztaty mentalne - siedem sposobów aby być silny SUPER BETTER

13.30-14.00 zajęcia sportowe

30.06.2021 (ŚRODA) EMOCJE WRÓG CZY PRZYJACIEL - RADOŚĆ I SMUTEK

9.00 zbiórka

9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne

10.00 - 12.00 zajęcia sportowe PŁYWANIE H2OSTRÓG

12.00 - 12.30 II śniadanie

12.30 - 13.30 warsztaty mentalne - odkrywam emocje

13.30 - 14.00 zajęcia sportowe.

2.07.2021 (piątek) INDIAŃSKA PRZYGODA - Obora

9.00 zbiórka OBORA

9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne

10.00 - 11.00 INDIAŃSKI TOR PRZESZKÓD

11.00 - 11.30 II śniadanie

11.30 - 12.30 warsztaty mentalne - spacer uważności

13.30 - 14.00 podchody

- W razie niesprzyjających warunków pogodowych warsztaty odbędą się w Epoce.

05.7.2021 (PONIEDZIAŁEK) MOJA MOTYWACJA

9.00 zbiórka

9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne

10.00 - 12.00 zajęcia sportowe PŁYWANIE H2OSTRÓG

12.00 - 12.30 II śniadanie

12.30 - 13.30 warsztaty mentalne - odkrywam motywację

13.30-14.00 zajęcia sportowe

07.07.2021 (ŚRODA) WAKACJE Z DUCHAMI - Obora

9.00 zbiórka OBORA

9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne

10.00 - 11.00 Duchu i inne potwory gotowe do gry

11.00 - 11.30 strasznie smaczne II śniadanie

11.30 - 12:30 warsztaty mentalne - odkrywam emocje ducha

12.30 - 14.00 podchody

- W razie niesprzyjających warunków pogodowych warsztaty odbędą się w Epoce.

9.07.2021 (piątek) STRES I TECHNIKI RELAKSACJI

9.00 zbiórka

9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne

10.00 - 11.00 zajęcia sportowe - TENIS ZIEMNY

11.00 - 11.30 II śniadanie

11.30 - 13.00 warsztaty mentalne - stres i sposoby aby uspokoić ciało i umysł

13.30 - 14.00 zajęcia sportowe

PROGRAM

12.07.2021 (PONIEDZIAŁEK) ŻYCIE TO GRA - GRA W SUPER BETTER - OBORA

9.00 zbiórka

9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne

10.00 - 11.00 ninja kontra zombi - zabawy zręcznościowe

11.00 - 11.30 II śniadanie

11.30 - 13.00 warsztaty mentalne - moc masz w sobie - zostań ninją swojego życia, zombi schowaj do szafy

13.30-14.00 trening uważności

- W razie niesprzyjających warunków pogodowych warsztaty odbędą się w Epoce.

14.07.2021 (ŚRODA) EMOCJE WRÓG CZY PRZYJACIEL - STRACH I ODWAGA

9.00 zbiórka

9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne

10.00 - 11.00 zajęcia sportowe - TENIS ZIEMNY

11.00 - 11.30 II śniadanie

11.30 - 13.00 warsztaty mentalne - odkrywam emocje ZŁOŚĆ I STRACH

13.30 - 14.00 zajęcia sportowe.

16.07.2021 (piątek) BOGACTWO CZASU - zarządzanie czasem

9.00 zbiórka

9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne

10.00 - 12.00 zajęcia sportowe PŁYWANIE H2OSTRÓG

12.00 - 12.30 II śniadanie

12.30 - 13.30 warsztaty mentalne - co to znaczy być bogaczem czasu

13.30 - 14.00 zajęcia sportowe

26.7.2021 (PONIEDZIAŁEK) NIESAMOWITE HISTORIE, KTÓRE DODAJĄ ODWAGI

9.00 zbiórka

9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne

10.00 - 12.00 PŁYWANIE H2OSTRÓG

12.00 - 12.30 II śniadanie

12.30 - 13.30 warsztaty mentalne - znajdź inspirację w historiach innych osób

13.30-14.00 zajęcia sportowe

28.07.2021 (ŚRODA) EMOCJE WRÓG CZY PRZYJACIEL - ZŁOŚĆ I SPOKÓJ

9.00 zbiórka

9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne

10.00 - 11.00 zajęcia sportowe TENIS ZIEMNY

11.00 - 11.30 II śniadanie

11.30 - 13.00 warsztaty mentalne - odkrywam emocje

13.30 - 14.00 zajęcia sportowe.

30.07.2021 (piątek) KOMANDOSI W AKCJI - OBORA

9.00 zbiórka

9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne KOMANDOSÓW

10.00 - 11.00 TOR PRZESZKÓD KOMANDOSA

11.00 - 11.30 II śniadanie

11.30 - 13.00 Energia komandosa - skąd brać energię do działania i jak przetrwać w trudnych warunkach

13.30 - 14.00 trening uważności

- W razie niesprzyjających warunków pogodowych warsztaty odbędą się w Epoce.

PROGRAM

9.08.2021 (PONIEDZIAŁEK) MAPA MARZEŃ

- 9.00 zbiórka
- 9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne
- 10.00 - 12.00 PŁYWANIE H2Ostróg
- 12.00 - 12.30 II śniadanie
- 12.30 - 13.30 warsztaty mentalne - odkrywam MARZENIA
- 13.30-14.00 relaksacja

11.08.2021 (ŚRODA) DRUŻYNA HARREGO POTTERA, MINECRAFT KONTRA RESZTA ŚWIATA - OBORA

- 9.00 zbiórka
- 9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne
- 10.00 - 11.00 konkursy sprawnościowe i zręcznościowe
- 11.00 - 11.30 II śniadanie
- 11.30 - 13.30 marszobiegi na orientację - odnajdywanie skarbów
- 13.30 - 14.00 trening uważności.
 - W razie niesprzyjających warunków pogodowych warsztaty odbędą się w Epoce.

13.08.2021 (PIĄTEK) MANDALA KREATYWNOŚCI

- 9.00 zbiórka
- 9.15 - 10.00 rozpoczęcie zajęć, zabawy integracyjne
- 10.00 - 12.00 PŁYWANIE H2Ostróg
- 12.00 - 12.30 II śniadanie
- 12.30 - 14.00 warsztaty mentalne - odkrywam kreatywność, stworzenie swojej mandali mocy.

-

ZAPISY

**Zapisy pod nr telefonu 796 626 868 lub 790626868
Płatność przez ACTIVE NOW**

-