



CHEERS CAMP 2020

16-25 lipca



Miejsce pobytu: **Hotel ATUT ****** nad jeziorem Licheńskim, które jest jednym z najcieplejszych w Polsce. Obiekt posiada 4 hektary terenu zewnętrznego (las, jezioro z plażą, liczne ścieżki spacerowe i trasy rowerowe), sale treningową wyposażoną w lustra, siłownię, salę fitnessową, basen, kręgielnię, boiska sportowe itp. Obóz przeznaczony dla dziewczynek od 7 do 18 roku życia.

W programie Cheers Camp :

- zajęcia taneczne, nauka dynamicznych układów choreograficznych
- zajęcia kształtujące prawidłową postawę ciała, świadomość i precyzję ruchu
- poranne rozruchy na świeżym powietrzu
- techniki rozwijające koordynację ruchową
- ćwiczenia uwrażliwiające na muzykę, rytm
- zajęcia ogólnorozwojowe z elementami akrobatyki i gimnastyki
- ćwiczenia sprawnościowe
- ćwiczenia wzmacniające, rozciągające
- ćwiczenia przygotowujące do trudniejszych elementów gimnastycznych
- techniki kształtujące poprawną sylwetkę, gibkość, zwinność
- wzmacnianie i rozciąganie
- powiększenie zakresu ruchu
- rozluźnienie mięśni po treningu
- praca nad siłą, dynamiką, szybkością i wytrzymałością
- warsztaty artystyczne

Oprócz codziennych treningów dla uczestniczek Cheers Camp przygotowaliśmy szereg niespodzianek i letnich atrakcji m.in. kręgle, bilard, kino, warsztaty artystyczne, wieczory karaoke, gry zespołowe, gry i zabawy w wodzie, basen, plażowanie nad jeziorem, i oczywiście „You Can Dance”, na którym wszystkie uczestniczki obozu mają możliwość zaprezentowania świeżo nabytych umiejętności.

Koszt: 2100 zł

Cena zawiera:

- Zakwaterowanie: 10 dni (9 noclegów) Hotel Atut**** pokoje 3/4 osobowe z pełnym węzłem sanitarnym
- Wyżywienie: 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) + woda na treningi
- Transport: autokar w dwie strony
- Ubezpieczenie NNW
- Fotorelację z obozu
- Upominki/niespodzianki rzeczowe dla uczestników
- Realizację atrakcji sportowych, gimnastycznych oraz tanecznych
- Korzystanie z basenu oraz kąpieliska
- Opiekę wykwalifikowanej kadry
- Opiekę medyczną

Obóz zgłaszamy do Kuratorium Oświaty.



Podaruj swojemu Dziecku rozwój, radość i bezpieczny odpoczynek w jednym :)

ZAPRASZAMY!!!

Umowa wraz z kartą kwalifikacyjną zostanie przesłana po wstępnym zgłoszeniu dziecka na obóz.

Cheerleaders Gdynia Junior Michał Rychlicki
ul. Jelenia 9/1, 80-336 Gdańsk

www.cheerleadersgdyniajunior.pl

e-mail: kontakt@cheerleadersgdyniajunior.pl

Tel.: +48 605 941 711

NIP: 5842463594 REGON: 222173846