

# POLSKA Beskid Sądecki Muszyna

Profesjonalna szkoła tenisa. Fabryka adrenaliny



**Muszyna – uzdrowisko w Beskidzie Sądeckim, niedaleko Krynicy Górskiej. Położone w kotlinie, na terenie Popradzkiego Parku Krajoobrazowego stanowi wspaniałą bazę wypadową do organizacji wycieczek pieszych i rowerowych.**

## ZAKWATEROWANIE

Ośrodek Sportu i Rekreacji Alpina Sport położony jest w części uzdrowskiej Muszyny. Pokoje 2, 3, 4 - osobowe z łazienkami. W obiekcie znajdują się: kawiarnia, dwie duże sale wielofunkcyjne wyposażone w sprzęt: TV SAT, DVD, video, duży ekran, rzutnik multimedialny, sprzęt grający, nagłośnienie. Obiekt dysponuje specjalną infrastrukturą sportową: boiskiem wielofunkcyjnym ze sztucznej trawy (do piłki nożnej, siatkówki, tenisa), boiskiem do piłki nożnej, 6 kortami tenisowymi ziemnymi, ścianą tenisową, 2 kortami tenisowymi ze sztucznej trawy, boiskiem do koszykówki i siatkówki plażowej. Ponadto do dyspozycji uczestników jest: odkryty basen kąpielowy, basen kryty oddalony o 100 m od ośrodka, grillowisko, ścieżki spacerowe i rowerowe, bilard, stół do tenisa stołowego, piłkarzyki stołowe, badminton, rowery górskie. Przy zakwaterowaniu pobierana jest kaucja 50 zł, która zwracana jest w dniu wyjazdu, o ile nie zostaną wyrządzone szkody.

## TRANSPORT

Autokar turystyczny.  
Rozkład jazdy na stronie 62.

## WYŻYWIENIE

Całodzienne (3 posiłki + podwieczerek). Pierwszy posiłek: kolacja w dniu przyjazdu, ostatni posiłek: śniadanie w dniu wyjazdu.

## CENA OBEJMUJE

Zakwaterowanie (11 noclegów z wyjątkiem grupy OPSM06 - 8 noclegów i skrócony program), wyżywienie, transport, realizację programu, ubezpieczenie Signal Iduna S.A., opiekę wychowawców - instruktorów, całodobową opiekę medyczną.

## INFORMACJE PRAKTYCZNE

Na wyjazd należy zabrać: śpiwór na nocleg w namiocie podczas wyprawy w góry - dotyczy uczestników obozu przygodowego, nakrycie głowy, buty do chodzenia po górach, mały plecak na wycieczki, nieprzemakalną kurtkę, ciepły sweter lub polar. Na obóz sportowy - obuwie sportowe i dres sportowy. Uczestnicy obozu muszą posiadać wpis lekarza w karcie kwalifikacyjnej o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu. Każdy uczestnik obozu otrzyma: pamiątkowy dyplom, płytę CD ze zdjęciami obozowymi i koszulkę z pamiątkowymi nadrukami.



**Kolonia tenisowa (10 – 14 lat)**  
**Obóz tenisowy (15 - 18 lat)**

Obóz przeznaczony jest dla młodzieży zainteresowanej nauką i doskonaleniem gry w tenisa ziemnego. Każdy uczestnik ma zagwarantowane dwa treningi dziennie, po 1,5 godziny na kortach ziemnych oraz ze sztucznej trawy. Uczestnicy obozu nie muszą posiadać własnych rakiet tenisowych. Zapewniamy najnowsze modele rakiet firm Dunlop i Slazenger. Program pobytu uzupełnią wycieczki, wyjścia do miasteczka wodnego, dyskoteki, ogniska, konkursy itp.

**Kolonia (10 – 14 lat)**  
**Obóz survivalowo - przygodowy (15 – 18 lat)**

Fabryka Adrenaliny. Przygoda i survival. Obozy przeznaczone dla osób lubiących aktywny wypoczynek. Bogaty program zapewnia, że na obozie w Muszynie nie ma ani chwili na nudę. Rodzaj i czas zajęć jest określony w programie, który gwarantuje maksymalną ilość wrażeń dla każdego z uczestników. Obóz ma za zadanie rozwijać wśród uczestników umiejętność pracy w grupie (team building) jednocześnie zapewniając dobrą zabawę oraz uczyć zasad bezpieczeństwa przy uprawianiu dyscyplin proponowanych w programie.

**Program**

Zajęcia linowe, które w sposób szczególny uczą młodych ludzi pokonywania trudności w sytuacjach niecodziennych i oswajają z przestrzenią; uczestnicy będą pokonywać mosty linowe na wysokości, budować wieże, zjeżdżać na linach (tyrolka), posiadają umiejętności obsługi uprzęży alpinistycznej oraz wiązania podstawowych węzłów (3 razy po 2 godz.). Trekking – dzięki wspaniałym terenom okalającym Muszynę uczestnicy obozu odbędą wyprawę w góry z noclegiem w namiotach oraz wyprawę korytem górskiej rzeki, która nauczy poszanowania natury oraz budowy schronienia, zachowania się w czasie wypraw górskich, rozbijania namiotu oraz przygotowania we własnym zakresie posiłku, a przede wszystkim współdziałania w grupie (wyprawa w góry od obiadu do obiadu dnia następnego oraz wyprawa korytem rzeki (1 raz 2 godz.). Paintball – to niezwykle emocjonująca gra, która uczy współdziałania w grupie oraz podejmowania decyzji w niezwykłych i szybko zmieniających się warunkach. Uczestnicy wezmą udział w trzech rozgrywkach scenariuszowych o zróżnicowanym stopniu trudności, od prostej do bardzo skomplikowanej

Nr grupy	Terminy	Obóz tenisowy	Obóz survivalowo – przygodowy
OPSM 01	23.06-04.07	1.549 zł	1.699 zł
OPSM 02	05.07-16.07	1.549 zł	1.699 zł
OPSM 03	17.07-28.07	1.549 zł	1.699 zł
OPSM 04	29.07-09.08	1.549 zł	1.699 zł
OPSM 05	10.08-21.08	1.549 zł	1.699 zł
OPSM 06*	22.08-30.08	1.299 zł	1.449 zł

Zniżka dla Stałych Klientów - 50 zł First Minute - zniżka 100 zł do 28.02.2009 r.  
 Wiosenna Promocja - zniżka 50 zł do 31.03.2009 r. Szczegóły na str.2.

i złożonej gry w terenie górskim (3 razy po 2 godz.). Quadry – to pojazdy na każdą drogę łączące w sobie cechy samochodu terenowego i motoru, pozwalają na bezpieczne poruszanie się w każdym, nawet bardzo trudnym, górskim terenie. Uczestnicy będą mogli poznać ich możliwości na 3 wycieczkach (3 razy po 2, 5 godz., grupy do 8 osób). Orienteering – to zajęcia, w czasie których uczestnicy nauczą się czytania mapy, posługiwania się kompasem oraz obsługi urządzenia do nawigacji GPS. Po takich zajęciach nie będzie problemu z odnalezieniem drogi w lesie, czy udziału w biegu na orientację (3 razy po 2 godz.). Pierwsza pomoc przedmedyczna – to zajęcia uczące pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Uczestnicy nauczą się jak m.in.: tamować krwotok, unieruchamiać złamane kończyny oraz podstawowych zasad postępowania w ratownictwie medycznym (3 razy po 2 godz.). Spotkanie z ratownikiem GOPR. Strzelanie, zajęcia obejmują strzelanie z karabinka pneumatycznego oraz łuku. Uczestnicy zapoznają się z karabinkiem pneumatycznym i odbędą strzelanie na strzelnicy do tarczy z różnych odległości oraz do ruchomego celu. Zajęcia uczą obchodzenia się z bronią oraz szczególnych zasad bezpieczeństwa panujących na strzelnicy (3 razy po 2 godz.). Zajęcia na basenie mają stanowić formę rekreacyjną, wypoczynku i odnowy biologicznej po wyczerpujących dniach (3 razy po 2 godz.). Rowery górskie - zajęcia obejmują trzy wycieczki w góry, w terenie o różnej skali trudności: od łatwej do trudnej (3 razy po 2 godz., grupy do 8 osób). Program uzupełnią gry zespołowe, czyli zajęcia rekreacyjne z poszczególnych dyscyplin sportowych takich jak: piłka nożna, koszykówka, piłka siatkowa, uni hokej. Zajęcia będą się odbywać na boiskach otwartych oraz na hali sportowej (2 razy po 2 godz.).



Dla Państwa wygody uruchomiliśmy infolinię

**0 801 50 00 05\***

czynną od poniedziałku do piątku w godzinach **9.00 - 19.00** oraz w soboty w godzinach **10.00 - 15.00**. Pod podanym numerem telefonu dyżurować będą nasi konsultanci, którzy udzielą wszelkich niezbędnych informacji oraz pomogą zarezerwować ofertę.

\*opłata za połączenie zgodnie z cennikiem Twojego operatora.



## Rezerwacje on-line:

Zapraszamy również na naszą stronę:

**WWW.ALMATUR.PL**

gdzie można samodzielnie znaleźć odpowiednią dla siebie ofertę i dokonać rezerwacji **on-line**

15-333 **Białystok**  
ul. Zwierzyniecka 12  
tel. (85) 742 89 43,  
fax. (85) 744 84 88  
bialystok@almatur.pl

40-096 **Katowice**  
ul. 3 Maja 7  
tel. (32) 259 88 58  
(32) 259 64 18  
fax. (32) 258 97 82  
katowice@almatur.pl

10-514 **Olsztyn**  
Pl. Pułaskiego 7/14  
tel. (89) 535 07 56  
fax. (89) 535 07 56  
olsztyn@almatur.pl

15-426 **Białystok**  
ul. Rynek Kościuszki 24  
tel. (85) 653 77 93  
fax. (85) 743 51 20  
bialystokdot@almatur.pl

31-010 **Kraków**  
ul. Rynek Główny 27  
(Pałac pod Baranami)  
tel. (12) 422 46 68  
(12) 428 45 21  
fax. (12) 428 45 20  
krakow@almatur.pl

45-058 **Opole**  
ul. Ozimska 26/2  
tel. (77) 423 28 32  
(77) 423 28 33  
fax. (77) 423 28 40  
opole@almatur.pl

42-200 **Częstochowa**  
ul. F. Nowowiejskiego 2  
tel. (34) 324 43 68  
(34) 365 55 61  
fax. (34) 324 43 78  
czestochowa@almatur.pl

20-034 **Lublin**  
ul. Langiewicza 10  
tel. (81) 533 54 55  
(81) 533 54 56  
fax. (81) 533 32 37  
lublin@almatur.pl

61-821 **Poznań**  
ul. Ogrodowa 9/43  
(wejście od ul. Ratajczaka 8)  
tel. (61) 855 76 33  
(61) 855 76 34  
fax. (61) 856 02 27  
poznan@almatur.pl

80-828 **Gdańsk**  
ul. Długi Targ 11  
tel. (58) 301 24 03  
(58) 301 29 31  
fax. (58) 301 78 18  
gdansk@almatur.pl

90-413 **Łódź**  
ul. Piotrkowska 59  
tel. (42) 637 11 22  
(42) 632 93 73  
fax. (42) 637 11 85  
lodz@almatur.pl

41-200 **Sosnowiec**  
ul. Modrzejowska 21  
tel. (32) 363 13 60  
fax (32) 291 14 92  
sosnowiec@almatur.pl

44-100 **Gliwice**  
ul. Wrocławska 4  
tel. (32) 231 88 19  
(32) 775 09 11  
fax. (32) 231 89 66  
gliwice@almatur.pl

93-590 **Łódź**  
Al. Politechniki 3a  
tel. (42) 636 65 50  
lodzpl@almatur.pl

70-313 **Szczecin**  
ul. Sikorskiego 31/32  
tel. (91) 449 48 23  
fax. (91) 449 48 23  
szczecin@almatur.pl

87-100 **Toruń**  
ul. Podmurna 44  
tel. (56) 662-60-06  
fax. (56) 662-60-05  
torun@almatur.pl

02-555 **Warszawa**  
Al. Niepodległości 177  
(od ul. Batorego, metro Pole  
Mokotowskie)  
tel. (22) 825 69 08  
warszawa2@almatur.pl

34-500 **Zakopane**  
ul. Nowotarska 23B  
tel. (18) 541 61 00  
fax. (18) 542 20 11  
tatry@almatur.pl

00-359 **Warszawa**  
ul. Kopernika 23  
tel. (22) 826 26 39  
(22) 826 35 12  
fax. (22) 827 08 16  
warszawa1@almatur.pl

50-012 **Wrocław**  
ul. Kościuszki 34  
tel. (71) 343 41 35  
(71) 781 84 54  
fax. (71) 344 72 56  
wroclaw@almatur.pl

Twoje Biuro Podróży:

