



ZIELONA SZKOŁA

Kierunek → Góry Świętokrzyskie

Miejsce: Dom wczasów dziecięcych "Gołoborze"



Dom wczasów dziecięcych "Gołoborze"

Ośrodek, który oprócz bazy noclegowej posiada rozbudowane zaplecze sportowo-rekreacyjne: kompleks boisk zewnętrznych, halę sportową, sale sportowe, siłownię, klub fitness oraz dwie duże altany z miejscem na ognisko. Wszystkie obiekty znajdują się na jednym, ogrodzonym terenie.

WYŻYWIENIE

Śniadania i kolacje w formie bufetów.

Obiady/obiadokolacje w formie serwowanej - zupa + drugie danie.

Dopłata do restrykcyjnych diet.





W Programie Wyjazdu

AKTYWNY WYPOCZYNEK

- Mix sportów - nauka pracy zespołowej i wzajemne wsparcie
- Survival - Kontakt z naturą i nauka umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami
- Podstawy tenisa, gry i zabawy
- Gry terenowe
- Trekking i chillout na świeżym powietrzu
- Św. Krzyż na Łysej Górze zwanej też Łyścem. Wejście na platformę widokową przy gołoborzu - wizytówka Świętokrzyskiego Parku Narodowego. *

INTEGRACJE DO WYBORU

- Ognisko
- Impreza taneczna
- Gry integracyjne
- Kultowe planszówki





Proponowany program

Dzień 1

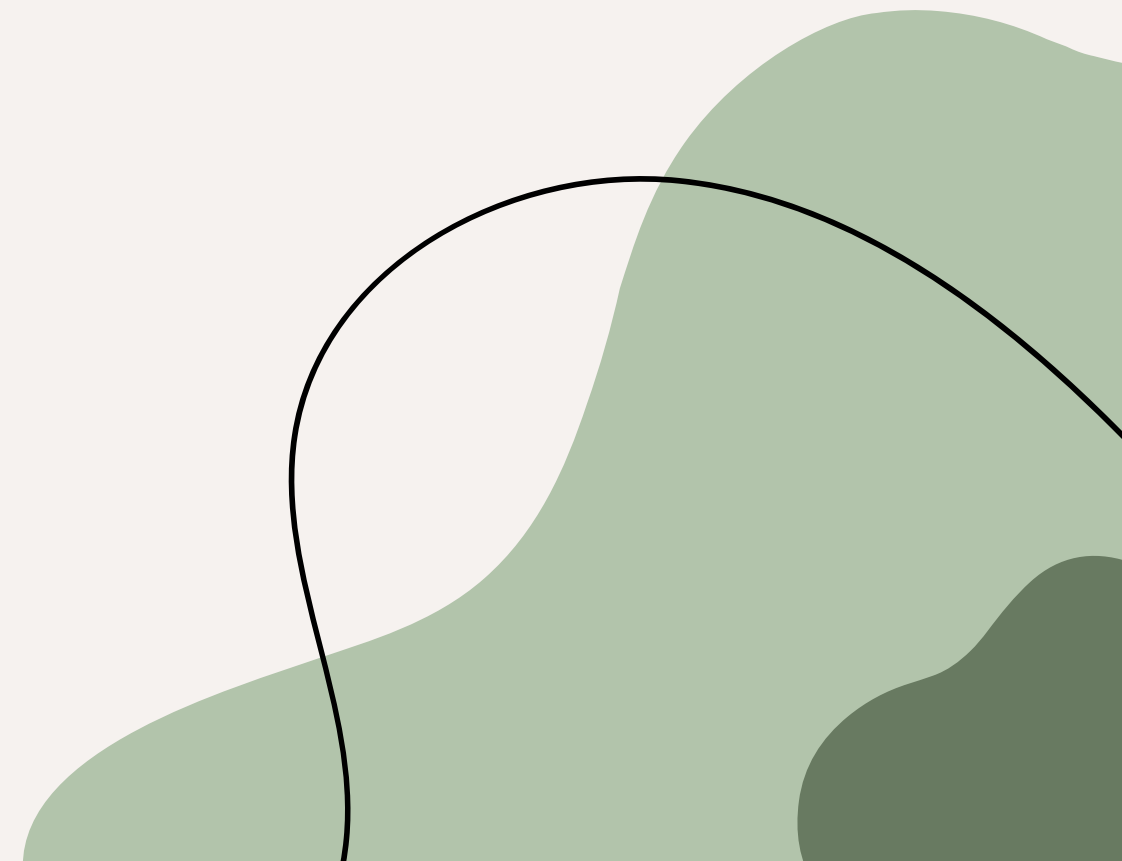
- 7:00 - 8.00 - Zbiórka i wyjazd z wyznaczonego miejsca
- 8:00 - 11:30 - Przejazd do ośrodka Gołoborze
- 11:30 - 12:30 - Zakwaterowanie
- 12:30 - 13:00 - Zapoznanie kadry, przedstawienie planu wyjazdu, zapoznanie z ośrodkiem
- 13:00 - 14:00 - Obiad, przerwa poobiednia
- 14:00 - 19:00 - Zajęcia sportowe / surwiwal / integracje z podziałem na grupy
- 19:30 - 21:00 - Kolacja przy ognisku z podziałem na grupy, animacje wieczorne
- 21:00 - 22:00 - Przygotowanie do snu
- 22:00 - 8:00 - Cisza nocna



Proponowany program

Dzień 2

- 8.00 - 8:30 - Pobudka, przygotowanie do zajęć
- 8:30 - 9:30 - Śniadanie
- 9:30 - 12.30 - Zajęcia sportowe / survival / integracje z podziałem na grupy
- 12:30 - 13:00 - Relax i przygotowanie do posiłku
- 13:00 - 14:00 - Obiad
- 14:00 -19:00 - Zajęcia sportowe / survival / integracje z podziałem na grupy
- 19:00 - 19:30 - Kolacja
- 19.30 - 21:00 - Impreza taneczna / animacje wieczorne
- 21:00 - 22:00 - Przygotowanie do snu
- 22:00 - 8:00 - Cisza nocna





Proponowany program

Dzień 3

- 8.00 - 8:30 - Pobudka, przygotowanie do zajęć
- 8:30 - 9:30 - Śniadanie
- 9:30 - 10:00 - Wykwaterowanie
- 10:00 - 13:00 - Zajęcia sportowe / Wycieczka na Św. Krzyż z platformą widokową Gołoborze po drodze
- 13:00 - 15:00 - Obiad
- 15:00 - 18:00 - Powrót do Warszawy

Jest to przykładowy program, który może ulec zmianie.





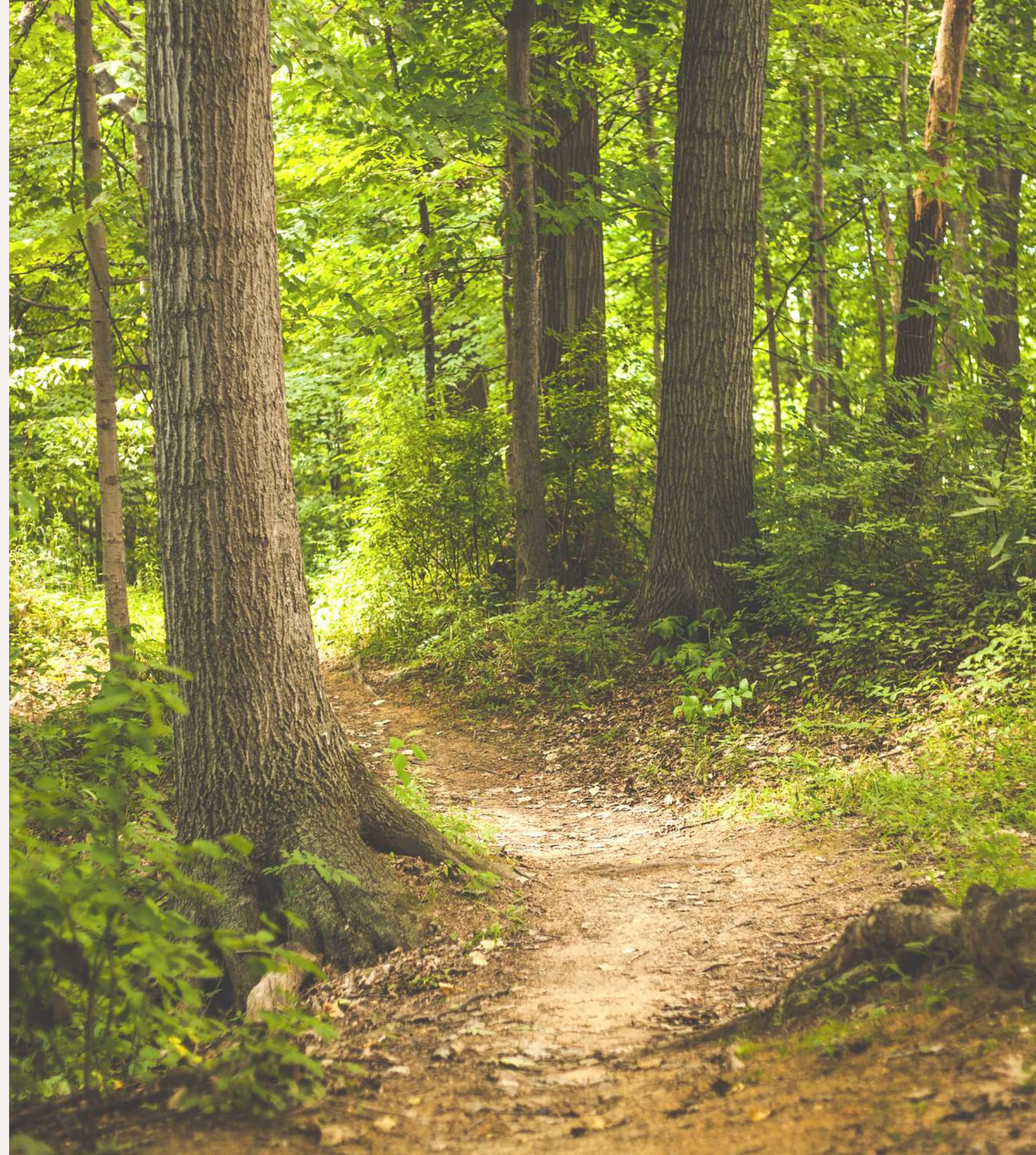
Survival

GRY TERENOWE

- bieg z przeszkodami
- zabawy zręcznościowe
- gry na orientację
- podchody

ELEMENTY SURWIWALU

- budowanie szałasów
- rozpalanie ogniska
- maskowanie i kamuflaż
- survival ze scenariuszami





Zajęcia tenisa

- Nauka podstaw, gry i zabawy oswojające.





Trekking

i chillout na świeżym powietrzu

- Trekking po zapierającej dech w piersiach okolicy
- Czas na regenerację i aktywno-relaksujący wypoczynek





Mix sportów

- Siatkówka plażowa
- Piłka nożna
- Koszykówka
- Badminton / speedminton
- Freesbe
- Wyścigi rzędów
- Gry i zabawy na świeżym powietrzu





Animacje wieczorne

Animacje, mające na celu zintegrowanie grupy i rozwinięcie kreatywności.

- ognisko z kiełbaskami
- impreza taneczna
- gra terenowa 50-tka – super integracyjna zabawa
- i wiele innych atrakcji





Platforma widokowa na Gołoborze

Gołoborze na Łysej Górze jest wizytówką
Świętokrzyskiego Parku Narodowego

Św. Krzyż

Jedno z ważniejszych miejsc, które warto
odwiedzić. Piękne widoki i niesamowita
historia.





Transport

Dbając o sprawną zbiórkę i krótki czas transportu proponujemy:

- Dobrą lokalizację zbiórki
- Wczesną godzinę zbiórki
- Sprawne pakowanie bagaży
- Wyjazd dokładnie o czasie
- Krótkie i dobrze zaplanowane przerwy podczas transportu
- Czujni piloci kontrolujący przebieg transportu





DLACZEGO WARTO?



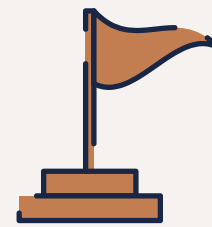
ZDOBĘDĄ NOWĄ WIEDZĘ

Połączenie warsztatów i aktywności sportowej, to najlepszy sposób na zdobywanie wiedzy.



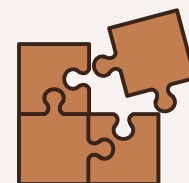
SPĘDZĄ NIEZAPOMNIANY WYJAZD

Który na długo pozostanie w pamięci.



BĘDĄ STANOWIĆ JEDNOŚĆ

Będą członkami wyjazdowej społeczności.



ZDOBĘDĄ NOWE UMIEJĘTNOŚCI

Sprawdzą swoje możliwości w różnych dyscyplinach.



WRÓCĄ ZINTEGROWANI

Dzięki integracji i wspólnym zabawom nawiążą trwałe relacje.



NAUCZĄ SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚCI

Nie tylko za siebie ale również za swój wyjazdowy TEAM.



KADRA AB ACTIVE

NAJLEPSI ENTUZJAŚCI AKTYWNEGO WYPOCZYNKU

AB TEAM tworzą ludzie na najwyższym poziomie, przygotowani pedagogicznie, o długoletnim doświadczeniu, współpracują z AB active na stałe w sezonach letnich i zimowych.



Kontakt

Sabina Grabowska
sabina@abactive.pl
tel: +48 608 003 017
www.abactive.pl

