



# **ZIELONA SZKOŁA**

Kierunek → Stara Morawa

Miejsce: Hotel Holimo



# **WYPOCZYNEK W GÓRACH**

Sudety - Stara Morawa.

Hotel Holimo\*\*\* zlokalizowany  
wśród gór i lasów, tuż nad górskim  
zalewem, niecałe 8 km od ośrodka  
narciarskiego Czarna Góra.





# ***W programie wyjazdu***

## **AKTYWNY WYPOCZYNEK**

- Tenis - uczy wytrwałości, stanowczości i podnosi samoocenę.
- Survival - kontakt z naturą i nauka umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami.
- Mix sportów - nauka pracy zespołowej i wzajemne wsparcie.
- Taniec - wyrażanie siebie i emocji poprzez ruch ciała.
- Wakeboard - nauka cierpliwości, konsekwencji i skupienia.

- Basen - poprawia koordynację ruchową i daje możliwość zrelaksowania się.
- Trekking - ruch na świeżym powietrzu w pięknym otoczeniu gór.

## **INTEGRACJE**

- Ognisko
- Impreza taneczna
- Kultowe planszówki
- Animacje



## **HOTEL HOLIMO\*\*\***

Miejsce, w którym można prawdziwie odpocząć lub zdrowo się zmęczyć.

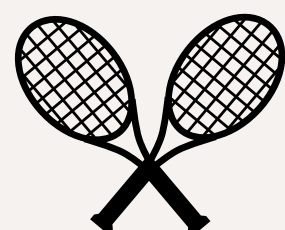
W niedalekiej odległości znajduje się zalew z krystalicznie czystą wodą i Wake Parkiem.

Na terenie hotelu znajduje się duży ogród i basen. Ogromnym atutem hotelu jest wyśmienita kuchnia.

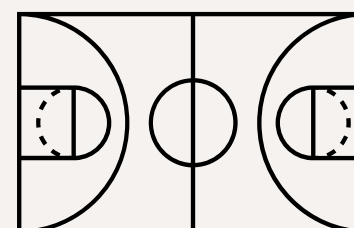




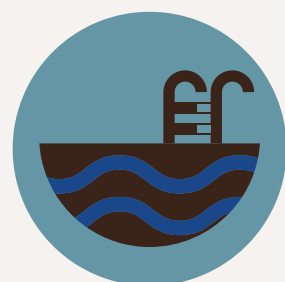
# **ATRAKTCJE W HOTELU HOLIMO I OKOLICACH**



3x korty tenisowe



Boisko  
wielofunkcyjne



kryty basen z jacuzzi i  
biczami wodnymi



Miejsce  
na ognisko



Zalew w Starej Morawie  
z wakeboardem



Miejsce na  
gry i zabawy



## ***Zajęcia tenisa***

- Nauka i doskonalenie, sparingi, gry i zabawy oswajające.
- Podział na grupy ze względu na poziom zaawansowania.
- Nauka od podstaw, doskonalenie nabytych umiejętności, zaawansowane techniki gry i taktyka.
- Turniej finałowy z prawdziwymi emocjami i nagrodami.





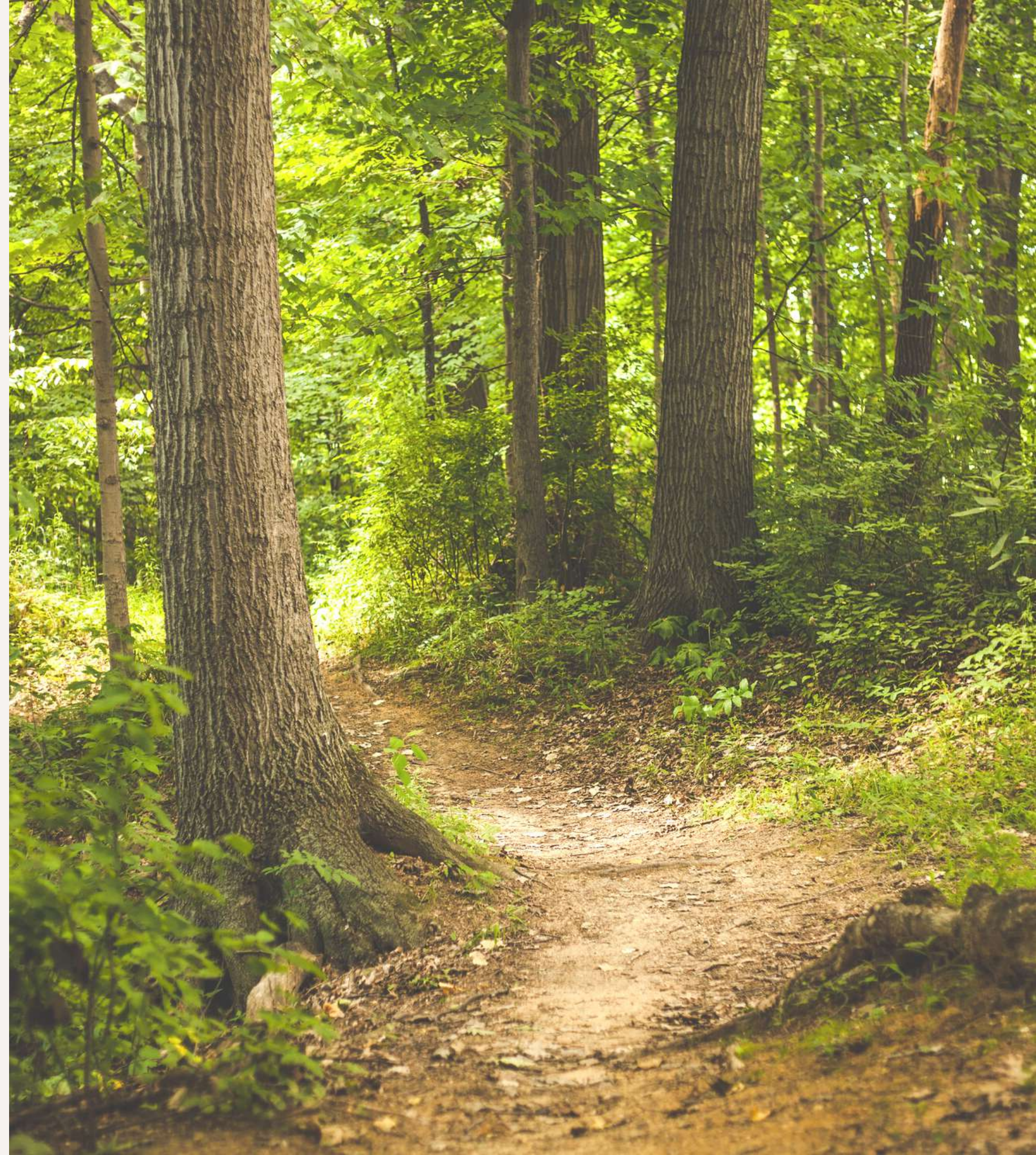
# *Survival*

## GRY TERENOWE

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

## ELEMENTY SURWIWALU

- budowanie szałasów
- rozpalanie ogniska
- maskowanie i kamuflaż
- survival ze scenariuszami
- strzelanie z wiatrówki





# Mix sportów

- Siatkówka
- 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
- dyskoteka
- podchody klasowe na terenie ośrodka
- gra terenowa 50-tka – super integracyjna zabawa
- i wiele innych atrakcji





# **Wakeboard dla chętnych**

- Nauka i doskonalenie, style i triki wake'owe, zabawy oswajające.
- Dodatek adrenaliny i dobrej zabawy w wodzie.
- Integracja NAD ZALEWEM - ALTERNATYWA dla wake'a.
- Gry zespołowe, zabawy taneczne na plaży, trickboard.





# ***Proponowany program***

## ***Dzień 1***

7:00-7:30 – Zbiórka i pakowanie bagaży do autokaru

7:30-14:00 – Transport i zakwaterowanie w hotelu

14:00-15:00 – Obiad w hotelu

15:00-15:30 – Zapoznanie kadry i ośrodka, przedstawienie planu wyjazdu, podział na grupy

15:30 - 16:30 - Tenis / mix sportów

16:30-17:30 - Mix sportów / tenis

17:30-18:30 - Tenis / mix sportów

18:30-19:00 – Relaks

19:00-20:00 - Kolacja

20:00 –21:00 - Integracje wieczorne

21:00 - 22:00 - Relaks i przygotowanie do snu

22:00 - 7:30 - Cisza nocna



# Proponowany program

## Dzień 2

- 7.30 - 8:00 - Pobudka, przygotowanie do zajęć
- 8:00 - 9:00 - Śniadanie
- 9:00 - 10:30 - Basen / mix sportów / tenis
- 10:30 - 12:00 - Tenis / basen / mix sportów
- 12:00 - 13:30 - Mix sportów / tenis / basen
- 13:30 - 14:30 - Obiad, przerwa poobiednia
- 14:30 - 16:00 - Suwriwal / taniec / trekking, integracje
- 16:00 - 17:30 - Taniec / trekking, integracje / surwiwal
- 17:30 - 19:00 - Trekking, integracje / surwiwal / taniec
- 19:00 - 20.00 - Kolacja
- 20:00 - 21:00 - Animacje wieczorne
- 21:00 - 22:00 - Relaks i przygotowanie do snu
- 22:00 - 7.30 - Cisza nocna

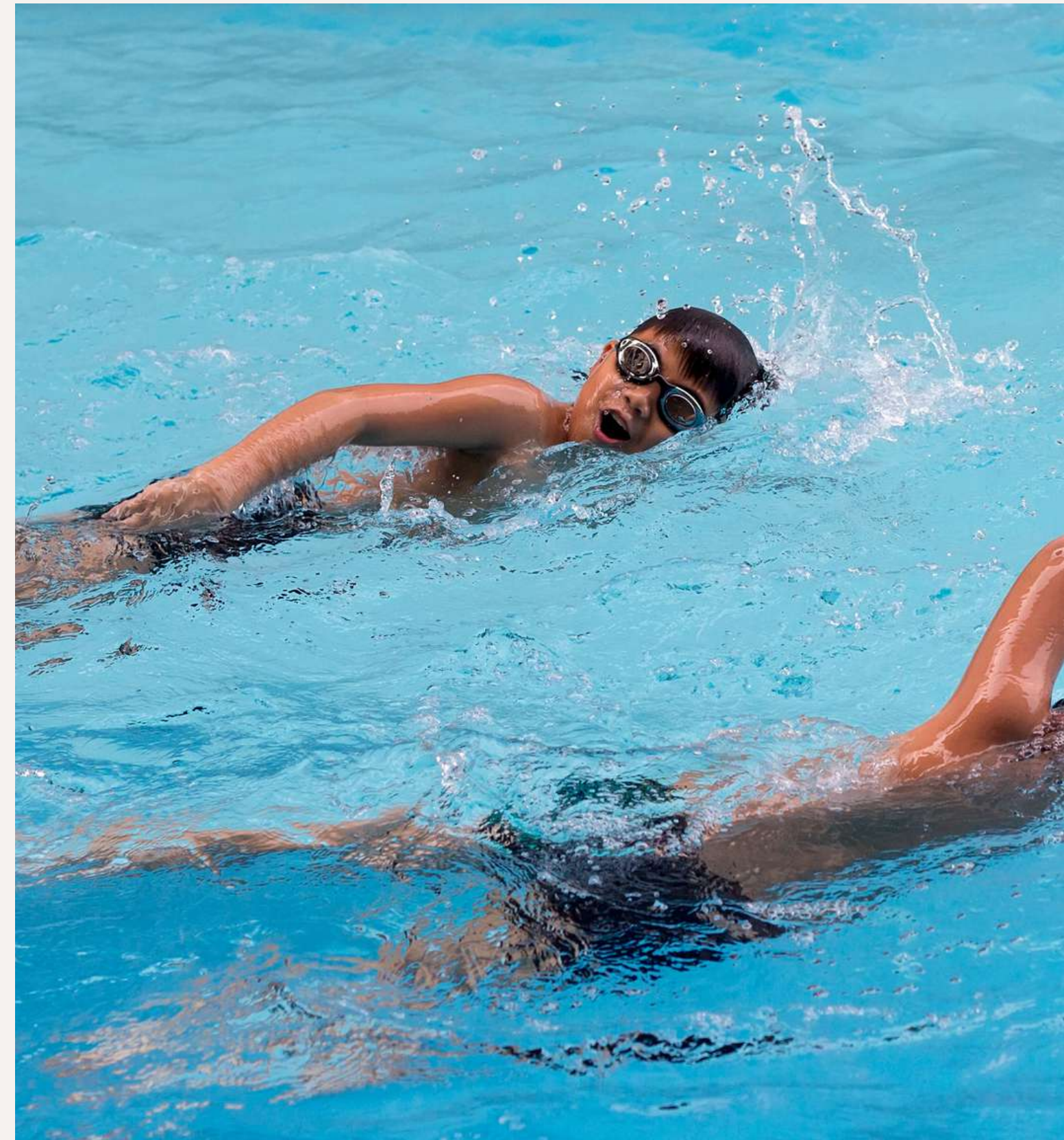




# ***Proponowany program***

## ***Dzień 3***

- 7.30 - 8:00 - Pobudka, przygotowanie do zajęć
- 8:00 - 9:00 - Śniadanie
- 9:00 - 10:30 - Suwriwal / taniec / wakeboard, integracje
- 10:30 - 12:00 - Taniec / wakeboard, trekking / surwiwal
- 12:00 - 13:30 - Wakeboard, integracje / surwiwal/taniec
- 13:30 - 14:30 - Obiad, przerwa poobiednia
- 14:30 - 16:00 - Tenis / basen / mix sportów
- 16:00 - 17:30 - Mix sportów / tenis / basen
- 17:30 - 19:00 - Basen / mix sportów / tenis
- 19:00 - 20.00 - Kolacja
- 20:00 - 21:00 - Animacje wieczorne
- 21:00 - 22:00 - Relaks i przygotowanie do snu
- 22:00 - 7.30 - Cisza nocna





# Proponowany program

## Dzień 4

7.30 - 8:00 - Pobudka, przygotowanie do zajęć

8:00 - 9:00 - Śniadanie

9:00 - 10:30 - Suwriwal / taniec / wakeboard, trekking

10:30 - 12:00 - Taniec / wakeboard, trekking / surwiwal

12:00 - 13:30 - Wakeboard, trekking / surwiwal / taniec

13:30 - 14:30 - Obiad, przerwa poobiednia

14:30 - 16:00 - Tenis / basen / mix sportów

16:00 - 17:30 - Mix sportów / tenis / basen

17:30 - 19:00 - Basen / mix sportów / tenis

19:00 - 20.00 - Kolacja

20:00 - 21:00 - Animacje wieczorne

21:00 - 22:00 - Relaks i przygotowanie do snu

22:00 - 7.30 - Czysta nocna





# ***Proponowany program***

## ***Dzień 5***

7.00 - 8.00 - Pobudka

8.00-9.00 – Śniadanie i wykwaterowanie

09.00-15.00 – powrót autokarem pod szkołę





# Transport

## AUTOKAREM

Dbając o sprawną zbiórkę i krótki czas transportu proponujemy:

- Wytyczenie miejsc zbiórki
- Wczesną godzinę zbiórki
- Sprawne pakowanie bagaży
- Wyjazd dokładnie o czasie
- Krótkie i dobrze zaplanowane przerwy podczas transportu
- Czujnych pilotów kontrolujących przebieg transportu
- Nowoczesne autokary z toaletami







# DLACZEGO WARTO?



## ZDOBĘDĄ NOWĄ WIEDZĘ

Aktywność sportowa pomaga szybciej przyswoić wiedzę.



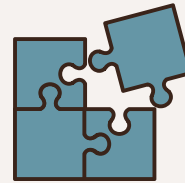
## SPĘDZĄ NIEZAPOMNIANY WYJAZD

Który na długo pozostanie w pamięci.



## BĘDĄ STANOWIĆ JEDNOŚĆ

Będą członkami wyjazdowej społeczności.



## ZDOBĘDĄ CIEKAWY UMIĘJĘTNOŚCI

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

