

## PLANOWANY DZIEŃ NA OBOZIE:

- 8.15 – pobudka
- do godziny 9.00 poranna toaleta, czesanie włosów itp.
- 8.45 – ŚNIADANIE
- do godziny 10.00 czas z wychowawcami (porządki w pokojach, przygotowanie do zajęć porannych, sprawdzenie strojów na zajęcia – stosownie do pogody itp.)
- 10.00 – 13.15 lekcje tańca lub trening gimnastyczny na powietrzu, wycieczki, drugie śniadanie
- 13.45 – OBIAD
- do godziny 15.00 cisza poobiednia
- 15.00 – 19.00 zajęcia poobiednie np. gry i zabawy z wychowawcami, spacer, lekcje tańca, treningi gimnastyczno-akrobatyczne w mniejszych grupach z wykorzystaniem materaców, ścieżki gimnastycznej, odskoczni, itp.
- 19.00 – kolacja
- do godziny 20.00 przygotowania do zajęć wieczornych
- 20.00 – zajęcia wieczorne np. dyskoteki, konkursy z nagrodami, indywidualne lekcje tańca lub gimnastyki
- 21.30 – wieczorna toaleta
- 22.00 – cisza nocna



## Grupa Taneczna "HAND to HAND"



**Zapraszamy na  
ZIMOWY OBÓZ TANECZNY**

**31 stycznia – 11 lutego 2010 r.**



## W skrócie:

- **TERMIN:** 31 stycznia – 11 lutego 2010 r.
- **MIEJSCE:** Ośrodek „LIBRA” w Karolinowie k/Tomaszowa Maz.  
Pokoje 4-5 osobowe typu studio (2 pokoje + łazienka); [www.libra.tomaszow.net](http://www.libra.tomaszow.net)
- **CEL:** podniesienie ogólnej sprawności fizycznej, techniki tanecznej i przygotowanie do okresu startowego luty – czerwiec 2010 oraz aktywny wypoczynek i zabawa
- **KOSZT: 1200 zł.**
  - wpłata pierwszej raty (min. 50 zł.) do dnia 17 grudnia 2009 r.,
  - wpłata pozostałej sumy do dnia 21 stycznia 2010 r.

Wpłat można dokonywać bezpośrednio u prowadzącego zajęcia lub na konto:

Jacek Sennewald, ul. Kopcińskiego, 02-777 Warszawa,  
Nr 72 1500 1865 1012 7005 0725 0000 (wystawiamy rachunki)  
**UWAGA!** O zakwalifikowaniu na obóz decyduje kolejność wpłaty pierwszej raty.

- **W CENIE OBOZU:** przejazd autokarem w obie strony, noclegi, cztery posiłki dziennie, wychowawcy, imprezy kulturalno – oświatowe z nagrodami, dyskoteki, ubezpieczenie, trenerzy i instruktorzy oraz sale treningowe przez 5 godzin dziennie (istnieje możliwość wykupienia dodatkowych, indywidualnych lekcji tańca lub gimnastyki), relaks w jacuzzi i saunie, ognisko z kiełbaskami, codziennie relacje z życia obozowego na naszej stronie!
- **ATRAKCJE:**
  - codzienna nauka tańca i elementów gimnastyczno akrobatycznych,
  - dyskoteki, gry i konkursy z nagrodami, ognisko z kiełbaskami,
  - relaks w jacuzzi i saunie (wszyscy do temperatury 50; powyżej 50 z pisemną zgodą rodziców)
- **INTERNET:** Na stronie [www.handtohand.triger.com.pl](http://www.handtohand.triger.com.pl) codziennie będą pojawiać się najaktualniejsze zdjęcia i filmiki z życia obozowego!
- **Dodatkowych informacji udzielają:**
  - kierownik obozu i wychowawczynie: Magdalena Sennewald – tel. 695 37.37.04
  - organizator: Jacek Sennewald – tel. 601 36.57.63

## Do uczestników obozu:

Celem obozu jest podniesienie ogólnej sprawności fizycznej i techniki tanecznej oraz aktywny wypoczynek. Prosimy jednak pamiętać, że zdecydowaliście się na wyjazd zbiorowy, co łączy się z zasadami współżycia w grupie. Aby zapewnić zdrowy i bezpieczny pobyt zmuszeni jesteśmy zobowiązać Was do postępowania zgodnie z zasadami wynikającymi z regulaminu placówki wypoczynku „HAND to HAND” (regulamin jest dostępny na naszej stronie).

[www.handtohand.triger.com.pl](http://www.handtohand.triger.com.pl)

## Szczegóły:

Grupa Taneczna „HAND to HAND” organizuje wyjazdy na zimowe i letnie obozy szkoleniowe od 1990 roku. Na nasze obozy zabieramy tylko dzieci (od klasy „zerowej”) i młodzież, które uczą się z nami tańca oraz uczniów ze szkół, z którymi współpracujemy lub osoby przez nich polecane (np. rodzeństwo, kolega, koleżanka itp.), ale muszą wyrazić chęć uczestniczenia w zajęciach i treningach na zgrupowaniu. Opiekę nad uczestnikami sprawują wykwalifikowani wychowawcy, w szczególnych przypadkach korzystamy z pomocy lekarza w miejscowej przychodni (w naszej apteczce są podstawowe leki i opatrunki, w tym Aviomarin). Na obozie są również instruktorzy i trenerzy. Rodzice lub opiekunowie prawni zobowiązani są do wypełnienia „Karty Kwalifikacyjnej”, informacje w niej zawarte pozwolą wychowawcom na pełną opiekę nad dziećmi.

Wyjazd na obóz pozwala naszym tancerzom szybko nauczyć się nowych kroków tanecznych i choreografii oraz podnieść kondycję fizyczną i nauczyć się elementów gimnastyczno – akrobatycznych. Dzieje się to dzięki codziennym lekcjom tańca rano i po obiedzie (w Warszawie ćwiczymy tylko raz w tygodniu po 45 minut). Sprawność zdobywamy na codziennych treningach w plenerze i na specjalnie przygotowanej sali.

W programie pobytu, poza codziennymi zajęciami tanecznymi i gimnastycznymi przewidujemy różne wycieczki, olimpiady sportowe, ognisko z pieczeniem kiełbasek, dyskoteki i inne imprezy kulturalno – oświatowe z nagrodami.

Podczas obozu robimy dużo zdjęć, z których część jest codziennie umieszczana w internecie (ale o obniżonej jakości), wszystkie (w bardzo dobrej jakości) będzie można kupić na płycie DVD (razem z muzyką do której tańczymy na obozie). Zostanie nagrany również film DVD z życia obozowego.

**Uczestników należy wyposażyć przede wszystkim w:** ubranie odpowiednie do pory roku (m. in. **czapka, szalik, rękawiczki**), obuwie sportowe (do tańca, gimnastyki, biegów, spacerów), kapcie, strój treningowy, dres, przybory toaletowe, bieliznę osobistą na każdy dzień obozu, mały plecak na wycieczki, przybory do pisania. Do torby lub walizki należy przymocować wizytówkę z nazwiskiem dziecka i spis rzeczy. Dzieci nie powinny zabierać ze sobą przedmiotów wartościowych. Pieniądze i ważniejsze przedmioty należy zdeponować w wychowawcy. Za zagubione rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej.

Telefony komórkowe – uczestnicy obozu będą mogli korzystać z telefonów jedynie godzinach ciszy poobiedniej.

## **WAŻNE:**

1. **Wyjazd z Warszawy dnia 31 stycznia 2010 r. (niedziela)** o godz. 9.30  
- zbiórka przy Szkole Podstawowej nr 46 ul. Wałbrzyska 5
2. **Wyjazd z Karolinowa dnia 11 lutego 2010 r. (czwartek)** o godz. 16.00  
(przyjazd pod Szkołę Podstawową nr 46 w Warszawie).

Jak było na poprzednich obozach – zobacz w galerii na [www.handtohand.triger.com.pl](http://www.handtohand.triger.com.pl)