

**Integracyjny Klub Sportowy „Konstancin”
zaprasza dzieci i młodzież w wieku 11-18 lat
na zgrupowanie treningowe w górach**

Termin zgrupowania: 18 - 29.08.2016 r.

**Zakwaterowanie i wyżywienie: D.W. „Beskid”,
Piwniczna Zdrój, ul Zagrody 24a; www.beskid.pl**

Wyżywienie: trzy posiłki dziennie oraz podwieczorek.

**Marszobieg w górach (w tym jedno wyjście
z przewodnikiem górskim):**



Roczniki 2005-2003 – treningi kształtujące wytrzymałość tlenową (8-10 jednostek po ok. 4-5 h)

Roczniki 2002 – 1998 – treningi podtrzymujące wytrzymałość tlenową (9-10 jednostek po ok. 2-3 h)

Zajęcia ogólnorozwojowe, kształtujące siłę i moc:

Roczniki 2005-2003 – zajęcia na sali gimnastycznej i w terenie z wykorzystaniem piłek lekarskich, gum treningowych i inny „lekki sprzęt”, 8 - 10 jednostek treningowych po 90 minut;

Roczniki 2002 – 1998 – treningi crossfitowe w profesjonalnym boksie w Nowym Sączu, www.cfns.pl (10 jednostek po 120 minut, do dyspozycji trener dla chłopców i trener dla dziewcząt), wszyscy uczestnicy zostaną wyposażeni w zestaw do podwieszenia (taśmy)

Atrakcje turystyczno - rekreacyjne:

- całonocny pobyt w parku rozrywki **ENERGYLANDIA** w Zatorze (w cenie pakiet dla grup szkolnych)
- pobyt na basenach „Kąpielisko na Radwanowie”
- wizyta w **Parku zabawy ABLANDIA Rytro** (wyłącznie dla roczników 2005 – 2003)
- spływ rzeką Poprad
- „chrzest” nowych zawodników w Klubie



Opieka trenerska: August Kosowski, Krzysztof Rybczyński

Transport: bus/autokar klasy turystycznej (wyjazd w dniu 18.08.2016 o godz. 9.00 z pod CKR ul. Gąsiorowskiego 12/14, Konstancin Jeziorna; powrót 29.08.2016 ok. godz. 17.00)

CENA :

Roczniki 2005 – 2003: 1299 PLN

Roczniki 2002 i starsi: 1549 PLN

(obejmuje transport, zakwaterowanie i wyżywienie, realizację programu zgrupowania, opiekę trenerską)

REZERWACJA MIEJSCA : 549 PLN płatna do dnia 15.06.2016 r.. Wpłaty należy dokonać na konto Integracyjnego Klubu Sportowego „Konstancin” **71 8002 0004 0200 1267 2002 0003**

z dopiskiem „zaliczka na obóz-imię i nazwisko uczestnika”. Warunkiem rezerwacji miejsca jest dokonanie wpłaty na konto oraz przesłanie skanu umowy na adres agolon@op.pl. II ratę należy wpłacić na konto klubu do 15.08.2016 r. Szczegółowych informacji udzielamy telefonicznie: 609 660 753 oraz na stronie www.ikskonstancin.com.pl