

# **AKTYWNE WCZASY RODZINNE 2007**

## **JUGOWICE (Góry Sowie)**

**Organizator:** Legnicka Sekcja Aikido  
Wałbrzyski Klub Aikido  
Świdnicki Klub Aikido  
Sekcja Aikido w Polanicy

**Miejsce:** GEOVITA sp. z o.o.  
Centrum Konferencji i Rekreacji GEOVITA  
w Jugowicach

**Termin:** 14 do 28 lipca 2007r.

### **Zakwaterowanie:**

– pokoje 2,3,4 osobowe, łazienka, ciepła woda, radio, TV  
Możliwość zabrania małych zwierząt

*Baza sportowo-rekreacyjna*

- sala sportowa z matą, siłownia, basen, sauna, kawiarnia
- boisko do gier zespołowych,
- sprzęt sportowy: piłki, badminton, tenis, bilard itp.
- plac zabaw dla dzieci
- parking strzeżony

### **Szczegóły na temat ośrodka:**

[www.geovita.pl/pl/jugowice/zdjecia.php](http://www.geovita.pl/pl/jugowice/zdjecia.php)

**Wyżywienie:** 3 posiłki dziennie  
możliwość wyboru kuchni wegetariańskiej

### **Propozycje programowe**

#### **AIKIDO**

- trening na macie 2x dziennie 1,5h
- trening ze sprzętem (jo, bokken, tanto)

#### **AEROBIK**

- zajęcia przy muzyce 2x1h

#### **REHABILITACJA**

- masaż, fizykoterapia (opłata dodatkowa)

## **Cena turnusu**

- Dorośli - 890 zł  
Dzieci do lat 14 - 792 zł  
Dzieci do lat 3 – pobyt darmowy

## **Zgłoszenia do 15.06.2007**

Cena obejmuje: noclegi, wyżywienie, program i bazę sportową.  
Cena obozu nie obejmuje zabiegów fizykoterapii i masażu.  
Wystawiamy faktury na życzenie

## **WYMAGANIA**

- strój sportowy i kąpielowy,
- obuwiu zmienne na salę
- sprzęt do aikido ( jo, bokken, tanto)

## **Kwalifikacje instruktorskie**

**Elżbieta Wolff** –instruktor fitness, specjalista form ruchowych kształujących sylwetkę(HI-LO, step, slimnastik, stretching)  
mgr **Jacek Olejarnik** - instruktor Aikido 3 dan, wieloletnie doświadczenie instruktorskie, fizjoterapeuta

**Piotr Osuchowski** - instruktor Aikido 3 dan, wieloletnie doświadczenie w różnych sztukach walki

mgr **Marek Wójciak** - Wiceprezes Polskiego Stowarzyszenia Aikido „AIKIKI POLSKA”; instruktor: Aikido i Judo, 2 dan, 25 - letnia praktyka w sportach walki. Nauczyciel i wychowawca młodzieży.

**Andrzej Ciewiernia** - instruktor Aikido 3 dan, z 30 - letnią praktyką w sportach walki. Dyplomowany masażysta, specjalista od akupresury.

***Gościnnie zajęcia poprowadzą zaproszeni instruktorzy z  
PSA „Aikikai Polska”.***

## **Kontakt:**

Jacek Olejarnik tel.: 0605569323

[www.aikido.walbrzych.pl](http://www.aikido.walbrzych.pl)

[www.aikido.swidnica.pl](http://www.aikido.swidnica.pl)

# **LETNIE KOLONIE Z AIKIDO 2007**

## **JUGOWICE (Góry Sowie)**

**Organizator:** Legnicka Sekcja Aikido  
Wałbrzyski Klub Aikido  
Świdnicki Klub Aikido  
Sekcja Aikido w Polanicy

**Miejsce:** GEOVITA sp. z o.o.  
Centrum Konferencji i Rekreacji GEOVITA  
w Jugowicach

**Termin:** 14 do 28 lipca 2007r.

### **Zakwaterowanie:**

– pokoje 2,3,4 osobowe, łazienka, ciepła woda, radio, TV  
Możliwość zabrania małych zwierząt

*Baza sportowo-rekreacyjna*

- sala sportowa z matą, siłownia, basen, sauna, kawiarnia
- boisko do gier zespołowych,
- sprzęt sportowy: piłki, badminton, tenis, bilard itp.
- plac zabaw dla dzieci
- parking strzeżony

### **Szczegóły na temat ośrodka:**

[www.geovita.pl/pl/jugowice/zdjecia.php](http://www.geovita.pl/pl/jugowice/zdjecia.php)

**Wyżywienie:** 3 posiłki dziennie

### **Propozycje programowe**

- SAMOOBRONA** - trening na macie 2x dziennie 1h  
- trening ze sprzętem (jo, bokken, tanto)
- AEROBIK** - zajęcia przy muzyce 2x1h
- REHABILITACJA** - masaż, fizykoterapia (opłata dodatkowa)

Cena turnusu 950 zł

### Forma płatności

**Bezzwrotna przedpłata w wysokości 300 zł  
do 15.06.2007**

Dopłata pozostałej należności przelewem, przed rozpoczęciem turnusu na Konto:

**BANK MILLENNIUM S.A. 20 1160 2202 0000 0000 6014 0735**

Cena obejmuje: noclegi, wyżywienie, program i bazę sportowa.

Cena kolonii nie obejmuje zabiegów fizykoterapii i masażu.

Wystawiamy faktury na życzenie

### WYMAGANIA

- Strój i obuwiu sportowe i kąpielowe,
- obuwiu zmienne na sale

### Kwalifikacje instruktorskie

**Elżbieta Wolff** - instruktor fitness, specjalista form ruchowych kształtujących sylwetkę(HI-LO, step, slimnastik, stretching)

mgr **Jacek Olejarnik** - instruktor Aikido 3 dan, wieloletnie doświadczenie instruktorskie, fizjoterapeuta

**Piotr Osuchowski** - instruktor Aikido 3 dan, wieloletnie doświadczenie w różnych sztukach walki

mgr **Marek Wójciak** - Wiceprezes Polskiego Stowarzyszenia Aikido „AIKIKI POLSKA”; instruktor: Aikido i Judo, 2 dan, 25 - letnia praktyka w sportach walki. Nauczyciel i wychowawca młodzieży.

**Andrzej Ciewiernia** - instruktor Aikido 3 dan, z 30 - letnia praktyka w sportach walki. Dyplomowany masażysta.

#### **Kontakt:**

Jacek Olejarnik 0605-569-323

[www.aikido.walbrzych.pl](http://www.aikido.walbrzych.pl)

[www.aikido.swidnica.pl](http://www.aikido.swidnica.pl)