

WARSZTATY ŁYŻWIARSKIE

WALLEY



Toruń

19-26 sierpnia 2018

WARSZTATY ŁYŻWIARSKIE to, sprawdzona od 6 lat, kolejna propozycja Walley'a, będąca odpowiedzią na oczekiwania łyżwiarzy. Skupiamy się na technice i koordynacji, a także pracujemy nad poszczególnymi grupami elementów.

Dlatego też proponujemy mniej sztywny niż zwykle podział uczestników - czyli grupy tematyczne.

Skupimy się również na programach na zawody amatorskie. Podpowiemy co zrobić, żeby prezentować się lepiej, ułożymy choreografie dostosowane do wymogów regulaminu.



WARSZTATY ŁYŻWIARSKIE

WALLEY



Dla kogo?

Z warsztatów skorzystają zarówno osoby dobrze już na łyżwach jeżdżące, jak i zupełnie początkujące, ale chcące dowiedzieć się czegoś więcej.

Program został pomyślany w taki sposób, żeby osoby bardziej zaawansowane miały możliwość skorzystania z dodatkowych zajęć tematycznych, jak np. „technika skakania Axla”, „trójki a zwroty - z czym to się je”, „piruet z odchyleniem tułowia i jego wariacje”, „gra aktorska w łyżwiarstwie”.

Przewidziane mamy również kilka wykładów oraz, oczywiście, integrację grupową. Osoby początkujące będą uczone wg normalnego programu obozowego, a jeśli poczują się na siłach, będą mogły skorzystać z dodatkowych zajęć, albo wziąć udział w wykładach.

Dzieci w trakcie warsztatów szkolone są w takim samym trybie, jaki stosujemy w przypadku naszych pozostałych obozów.

W terminie warsztatów zawarte jest 6 dni zajęć treningowych.

Przyjazd zaplanowany jest w niedzielę późnym popołudniem, wyjazd również w niedzielę do południa.

- zajęcia na lodzie – 12 zajęć w tygodniu w kompleksie **MOSiR Toruń - lodowisko Tor-Tor**
- zajęcia imitacyjne – 6 zajęć w tygodniu
- trening koordynacyjny z elementami tańca / zajęcia taneczne / ekspresja i wyrażanie emocji – 6 zajęć
- trening wszechstronny – ogólnorozwojowy / stretching – 6 zajęć w tygodniu
- dodatkowe zajęcia tematyczne: 10 20-minutowych warsztatów tematycznych, każdy uczestnik może wziąć udział w 3 dodatkowych warsztatach, jeśli zostaną wolne miejsca i umiejętności uczestnika na to pozwolą, możliwe jest wzięcie udziału w większej liczbie zajęć
- analiza video i wykłady tematyczne
- trening na lodzie prowadzony w grupach dopasowanych do umiejętności uczestników
- zakwaterowanie – noclegi i pełne wyżywienie (trzy posiłki dziennie, deser, woda mineralna)
- opieka trenerska i instruktorska w czasie zajęć
- ubezpieczenie NNW
- opieka podczas pobytu, interesujące i bezpieczne spędzenie czasu; kadra trenersko-wychowawcza z uprawnieniami – zarówno jeśli chodzi o trening, jak również jeśli chodzi o opiekę nad niepełnoletnimi
- wyjście integracyjne dla osób pełnoletnich (dzieci i młodzież mają cały program dodatkowych aktywności)
- dojazd na obóz i powrót we własnym zakresie - dla osób jadących z Warszawy istnieje możliwość dodatkowo płatnego transportu – przy zebraniu się grupy 12-14 osób zorganizujemy dodatkowo płatny (80 zł w każdą stronę)
- transport na trasie Warszawa - Toruń - Warszawa (zgłoszenia i opłaty na konto klubowe w terminach tych samych, co obóz)
- każdy zgłaszający się dostanie opis elementów i umiejętności pozwalający na wpisanie się do odpowiedniej grupy, korespondującej z jego poziomem
- za dodatkową opłatą:
 - lekcje indywidualne z trenerami



WARSZTATY ŁYŻWIARSKIE

WALLEY

Dokąd zapraszamy?

- do Torunia, miasta w którym "gotyk jest na dotyk", niezwykle klimatycznego miejsca położonego nad Wisłą, z przepięknym Starym Miastem, ciekawymi muzeami i licznymi obiektami sportowymi
- do obiektów toruńskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji: lodowiska Tor-Tor z dwiema taflami lodu, nowoczesnego stadionu lekkoatletycznego, sali z lustrami
- do Hotelu Uniwersyteckiego: obiekt z przestronnymi pokojami i wifi dostępnym w całym hotelu, znajduje się po drugiej stronie stadionu niż lodowisko – dojście do niego zajmuje 4 minuty

Kontakt, termin zgłoszenia i płatności – jak i kiedy?

- **Kontakt** w sprawie udziału w obozie:
 - telefony Walley'a: 515 184 555, 518 964 605
 - mailowo: walley@walley.pl z dopiskiem „warsztaty – Toruń”
- **Zgłoszenie** – poprzez wypełnienie [formularza zgłoszeniowego](#) na walley.pl, otrzymanie potwierdzenia zgłoszenia i terminową wpłatę zaliczki

Płatności: zaliczka i druga wpłata

Całkowity koszt obozu wynosi 1749 zł.

Zniżki: Dla tych z Państwa, którzy uczestniczyli już w 3 naszych obozach zimowych, zniżka wynosi 150 zł.
Dla rodzin z 2 i 3 dziećmi zniżka wynosi – od drugiej i każdej kolejnej osoby – 100 zł na osobę. Zniżek nie łączymy.

W przypadku wyczerpania się puli dostępnych miejsc zastrzegamy sobie prawo wcześniejszego zamknięcia listy uczestników.

Harmonogram wpłat:

- 11 maja 2018 zaliczka - 749 zł
- 8 czerwca 2018 druga wpłata - 1000 zł



Aktualne dane konta klubowego:

MUKS Walley-Plus Duo, al. Armii Ludowej 4/46, 00-571 Warszawa
Konto: PKO Bank Polski S.A. 16 Oddział/Warszawa
09 1020 1169 0000 8702 0124 4086

