

Jarosławiec

TURNUS REHABILITACYJNY



CENA ZAWIERA

- zakwaterowanie w Ośrodku Wczasowo-Kolonijnym "BARKA",
- zbiorowy lub indywidualny transport autokarem,
- całodzienne wyżywienie w formie szwedzkiego stołu – śniadania i kolacje, obiady dwudaniowe,
- zabiegi indywidualne: zabiegi ciepłolecznicze Sollux, masaż automatyczny na fotelach, gimnastyka, bioprom, leczenie klimatyczne,
- ubezpieczenie NNW, składki TFG i TFP,
- basen kryty + opieka ratownika
- opiekun grupy podczas całego pobytu,
- sauna, tężnia,
- przejażdżki melexem po okolicy,
- do dyspozycji kijki do nordic walking,
- ognisko z pieczeniem kiełbasek,
- bilety wstępu do zwiedzanych atrakcji,
- opieka pielęgniarki



12 307 03 00

<https://www.wloczykij.edu.pl>



25.05-07.06.2024 R

09.09-22.09.2024 R

Pobyty:

8 dniowe 2299 zł

14 dniowe 3199 zł



POZA TYM !

PLAŻA DUBAJ
REJSY WYCIECZKOWE
LATARNIA MORSKA
NORDIC WALKING
OGNISKO, ŚPIEW, HULANKI



PROGRAM



Dzień 1. Przyjazd do ośrodka w godzinach wieczornych zakwaterowanie i kolacja.

Po kolacji wieczór zapoznawczy + karaoke.

Dzień 2. Pobudka i śniadanie, zajęcia z porannej gimnastyki. Zwiedzanie centrum Jarosławca, a także w programie latarnia morska. Popołudniowa strefa relaksu (basen plus sauna). Przejście na kolację następnie wieczorek taneczny w ośrodku przy słodkiej niespodziance. Możliwość skorzystania z zabiegów indywidualnych.

Dzień 3. Pobudka i śniadanie. Poranna gimnastyka w rytmie hitów. Po śniadaniu konsultacja lekarska w sprawie zabiegów. Możliwość skorzystania z zabiegów indywidualnych. Wyjście do Papugarni w Jarosławcu, zrobienie zdjęć. Powrót na obiad. Po obiedzie odpoczynek na plaży Dubaj, kąpiele w Bałtyku, turniej gry w siatkówkę. Wieczorem kolacja i wieczorne integracje.

Dzień 4. Pobudka i śniadanie. Poranna gimnastyka usprawniająco-rekreacyjna. Strefa relaksu basen sauna, turniej gry w ping-ponga, bilard. Przejście na obiad. Popołudniowy przejazd meleksem, wyścigi po okolicy Jarosławca, gra terenowa w podchody. Wieczorne rehabilitacje plus ognisko w formie kolacji i śpiewy (szanty) nad morzem.

Dzień 5. Pobudka, poranna gimnastyka ruchowa. Wypożyczenie kijków Nordic walking. Aktywny marsz plażą. Powrót w godzinach popołudniowych na obiad. Obiad. Popołudniowa drzemka, możliwość skorzystania w tym czasie z tężni solankowej w ośrodku. Kolacja później zajęcia rehabilitacyjne wieczorne zabawy taniec limbo, kalambury.

Dzień 6. Pobudka poranna gimnastyka, śniadanie. Po śniadaniu możliwość rehabilitacji. Relaks na plaży Dubaj. Po obiedzie przejazd rowerami wzdłuż plaży w kierunku latarni w Darłowie. Powrót na kolację gra w karty. Wieczorna posiadówka przy ośrodku. Możliwość skorzystania z basenu i sauny.

Dzień 7. Śniadanie, rehabilitacje wybrany wachlarz zabiegów. Wyjście na spacer jodowanie na plaży przejście w kierunku Wicie następnie spacer wzdłuż starego młyna skansenu. Powrót obok jeziora Wicko. Powrót w godzinach przed południowych. Obiad. Po obiedzie drzemka popołudniowa możliwość skorzystania z basenu i sauny. Wieczorna kolacja i pożegnalny wieczorek taneczny w rytmie lat 80-tych i 90-tych.

Dzień 8. Śniadanie wykwaterowanie wyjazd do domu. Powrót przewidywany w godzinach wieczornych.



turnus 14 - dniowy

Dzień 1. Przyjazd do ośrodka w godzinach wieczornych zakwaterowanie i kolacja.

Po kolacji wieczór zapoznawczy + karaoke.

Dzień 2. Pobudka i śniadanie, zajęcia z porannej gimnastyki. Zwiedzanie centrum Jarosławca, a także w programie latarnia morska. Popołudniowa strefa relaksu (basen plus sauna). Przejście na kolację następnie wieczorek taneczny w ośrodku przy słodkiej niespodziance. Możliwość skorzystania z zabiegów indywidualnych.

Dzień 3. Pobudka i śniadanie. Poranna gimnastyka w rytmie hitów. Po śniadaniu konsultacja lekarska w sprawie zabiegów. Możliwość skorzystania z zabiegów indywidualnych. Wyjście do Papugarni w Jarosławcu, zrobienie zdjęć. Powrót na obiad. Po obiedzie odpoczynek na plaży Dubaj, kąpiele w Bałtyku, turniej gry w siatkówkę. Wieczorem kolacja i seria rehabilitacyjna.

Dzień 4. Pobudka i śniadanie. Poranna gimnastyka usprawniająco-rekreacyjna. Strefa relaksu basen sauna, turniej gry w ping-ponga, bilard. Przejście na obiad. Popołudniowy przejazd meleksem, wyścigi po okolicy Jarosławca, gra terenowa w podchody. Wieczne rehabilitacje plus ognisko w formie kolacji, śpiewy (szanty) nad morzem.

Dzień 5. Pobudka, poranna gimnastyka ruchowa. Wypożyczenie kijków Nordic walking. Aktywny marsz plażą. Powrót w godzinach popołudniowych na obiad. Popołudniowa drzemka, możliwość skorzystania w tym czasie z tężni solankowej w ośrodku. Kolacja później zajęcia rehabilitacyjne wieczorne zabawy taniec limbo, kalambury.

Dzień 6. Pobudka poranna gimnastyka, śniadanie. Po śniadaniu możliwość rehabilitacji. Relaks na plaży Dubaj. Po obiedzie przejazd rowerami wzdłuż plaży w kierunku latarni w Darłowie. Powrót na kolację gra w karty. Wieczne spotkanie (integracja, rozmowy) przy ośrodku. Możliwość skorzystania z basenu i sauny.

Dzień 7. Śniadanie, rehabilitacje wybrane rodzaje zabiegów. Wyjście na spacer jodowanie na plaży przejście w kierunku Wicie następnie przejście obok starego młyna skansenu. Spacer wzdłuż jeziora Wicko. Powrót w godzinach przedpołudniowych. Obiad. Po obiedzie drzemka popołudniowa możliwość skorzystania z basenu i sauny. Wieczorna kolacja i wieczorek taneczny w rytmie lat 80-tych i 90-tych.

Dzień 8. Śniadanie poranna gimnastyka możliwość skorzystania z tężni solankowej i basenów. Obiad wyjście do Muzeum Bursztynu. Obiad. Po obiedzie spotkanie integracyjne gry i zabawy. Wieczorem możliwość skorzystania z zabiegów. Kolacja. Wieczne wyjście na plażę na zachód słońca.

Dzień 9. Poranne ćwiczenia gimnastyka, śniadanie. Wypożyczenie kijków nordic walking wyprawy piesze po okolicy i powrót na obiad. Po obiedzie odpoczynek, kąpiele w basenie i Sauna infrared. Wieczorna kolacja i ognisko gry i zabawy.

Dzień 10. Poranne ćwiczenia. Śniadanie. Rehabilitacje i zabiegi na ciało. Następnie przejście na plażę turniej gry w zbijaka i siatkówki powrót na obiad. Po obiedzie odpoczynek turniej gry w bilard. Korzystanie z sauny i basenu. Wieczorem kolacja i wieczorek taneczny.

Dzień 11. Pobudka i śniadanie. Korzystanie z tężni solankowej. Obiad. Po obiedzie przechadzka z kijkami nordic walking nad jezioro Wicko. powrót na obiad. Wieczorem możliwość skorzystania z zabiegów indywidualnych. Kolacja.

Dzień 12. Pobudka śniadanie poranny jogging na plaży. Możliwość skorzystania z zabiegu rehabilitacyjnego indywidualnego. Obiad. Po obiedzie strefa relaksu w basenie czy w saunie. Wieczorem kolacja i pożegnanie z morzem zachód słońca.

Dzień 13. Pobudka śniadanie zajęcia gimnastyczne. Spacer po centrum Jarosławca, czas wolny na pamiątki. Powrót w godzinach przedpołudniem. Obiad. Popołudniowy relaks (basen, sauna, tężnia). Wieczorem kolacja i pożegnalne spotkanie.

Dzień 14. Śniadanie i wyjazd z ośrodka w godzinach porannych. Powrót przewidywalny w godzinach wieczornych.