

**Szanowni Państwo,**

Chcielibyśmy zaprosić Państwa i Waszych podopiecznych do Ośrodka Sportu i Rekreacji **ALPINA SPORT & SPA**, który znajduje się w Muszynie – Złockiem.

**Zielone szkoły, wycieczki szkolne** w naszym Ośrodku to wypoczynek, zabawa i relaks połączony z nauką, a wszystko w otoczeniu dziewiczej natury. Tutaj naprawdę można odpocząć z młodzieżą, a przy okazji zrealizować program dydaktyczny.

Nasz **ośrodek** może przyjąć jednorazowo do 250 osób oddając im do dyspozycji pokoje 2-6 osobowe (wszystkie pokoje z łazienkami), restaurację i kawiarnię. Trzy duże sale konferencyjne można wykorzystać w dowolnym celu: jako sale lekcyjne, sale wykładowe, studia teatralne ze sceną, sale gimnastyczne, jako miejsca organizacji zabaw, quizów, dyskotek, występów karaoke itp.

Wokół ośrodka można korzystać z bogatej **infrastruktury sportowej**: boiska ze sztuczną trawą (piłka nożna, uni-hokej, siatkówka, piłka ręczna, zajęcia ogólnorozwojowe), boiska z naturalnej trawy, boiska do siatkówki plażowej, kortów tenisowych (wymagane odpowiednie obuwie), zadaszzonego grillowiska, STREFY SPA, siłowni, basenu, paleniska pod gołym niebem. Bieżni tartanowej 200 m, sali do JUDO.

**Ośrodek usytuowany jest poza centrum miasta**, w spokojnej dzielnicy Złockie, sąsiaduje z innymi domami wczasowymi i sanatoriami. Przed budynkiem jest kilkukilometrowy chodnik deptak, oświetlony do późnych godzin nocnych. Stąd blisko do wielu zabytkowych miejsc: grekokatolickich cerkwi, licznych kapliczek i kościołów, unikalnych cmentarzy, ruin zamku. Tutaj naprawdę czuć historię. Więcej informacji o Ośrodku znajdziecie Państwo pod adresem: [www.alpinasport.pl](http://www.alpinasport.pl)

Prosimy o zapoznanie się z **propozycjami programów i cen**. Istnieje również możliwość zawarcia **umowy o stałej współpracy**, która zmniejszy Wasze koszty organizacji wycieczek, „Białych i Zielonych Szkół” i obozów specjalistycznych, uatrakcyjni ofertę Szkoły i ułatwi planowanie programu.

Wszystkich zainteresowanych ofertą, prosimy o kontakt telefoniczny:

kom. 690-992-755 / 695-653-763 lub mailowy: [k.skwarlo@alpinasport.pl](mailto:k.skwarlo@alpinasport.pl)

**Serdecznie zapraszamy do współpracy!**

## Pakiet 5 DNI STANDARD

### DZIEŃ I - INTEGRACJA

#### Obiad

**Zajęcia:** Gry **integracyjne** . Wspólne sporządzenie regulaminu Zielonej Szkoły. Pamiątkowe zdjęcie. Zajęcia przy **muzyce** na wesoło.

#### Kolacja

**SPACER:** Wieczór z wychowawcą

---

### DZIEŃ II – KRYNICA ZDRÓJ

#### Śniadanie

**Zajęcia:** Wycieczka do Krynicy, w planie: spacer po deptaku, Pomnik Nikifora Muzeum Zabawek, zwiedzanie Głównej Pijalni wód mineralnych , Góra Parkowa \* . **Obiad**

**Zajęcia:** **Zajęcia Linowe**- pokonywanie mostów linowych / budowanie wieży i wchodzenie na nią / wspinaczka po drzewie / drabina sznurowa- zajęcia do wyboru. To zajęcia, które oswajają młodych ludzi z przestrzenią i pokazują jak radzić sobie w trudnych i niecodziennych sytuacjach. **Fotogeografia** – zabawa na świeżym powietrzu rozwijająca spostrzegawczość i orientację w terenie.

#### Kolacja

#### DYSKOTEKA

---

### DZIEŃ III – AKTYWNY WYPOCZYNEK

#### Śniadanie

**Zajęcia:** Pieszna wycieczka do „**Bacówki nad Wierchomlą**” – wymaga zaangażowania i wytrwałości w dążeniu do celu, uczy samodyscypliny i pomocy koleżeńskiej. Nagrodą za wysiłek jest najpiękniejsza panorama Beskidu Sadeckiego. Trasa liczy ok. 18 km i zajmuje 5-6 godzin. ( klasy 7 i starsi)

#### LUB

**Mini Rajd Górski – GRA TERENOWA** w otoczeniu przepięknych krajobrazów. Uczy zdrowej rywalizacji, a dzięki czekającym po drodze zadaniom, doskonale integruje grupę. Trasa liczy ok. 10 km i zajmuje ok. 4 godziny (klasy 1-6)

#### Obiad

**Zajęcia:** **Warsztaty kreatywne. Zajęcia survivalowe** – sztuka przetrwania.

#### Kolacja

**OGNISKO:** Wieczór pod gwiazdami dla duszy i dla ciała, ognisko z pieczeniem kiełbasek i światełko do nieba.

---

### DZIEŃ IV – MUSZYNA –ŚLADAMI HISTORII

#### Śniadanie

**Zajęcia:** Pieszna wycieczka do **Muszyny** – Panorama miasta widoczna z Ruin XIV w. Zamku jest zaledwie zapowiedzią czekających atrakcji. Ogrody Biblijne to empiryczne poznanie „bestsellerowej książki” jaką jest Pismo Święte.

#### Obiad

**Zajęcia:** **Podstawy strzelectwa sportowego** – Strzelanie do tarcz ( i innych celów) z wiatrówki długiej, krótkiej ( pistoletu),repliki broni palnej ASG – AK47, łuku bloczkowego

#### Kolacja

#### PROJEKCJA FILMU / KARAOKE

---

### DZIEŃ V – PODSUMOWANIE Śniadanie

**Zajęcia:** **Podchody** (konieczna pomoc nauczyciela) **Movie Show**- projekcja pamiątkowych filmów. Pożegnanie. Rozdanie pamiątkowych upominków.

#### Obiad Wyjazd

---

Cena pakietu .....zł/osoba

## PAKIET PREMIUM 3 DNI

### DZIEŃ I - INTEGRACJA

#### Obiad

**Zajęcia:** Gry **integracyjne** . Zajęcia przy **muzyce** na wesoło. **Fotogeografia**– zabawa na świeżym powietrzu rozwijająca spostrzegawczość i orientację w terenie.

#### Kolacja

**Zajęcia:** Wieczorny spacer z malowniczym pejzażem w tle.

---

### DZIEŃ II – AKTYWNY WYPOCZYNEK

#### Śniadanie

**Zajęcia:** Pieszna wycieczka do „**Bacówki nad Wierchomlą**” – wymaga zaangażowania i wytrwałości w dążeniu do celu, uczy samodyscypliny i pomocy koleżeńskiej. Nagrodą za wysiłek jest najpiękniejsza panorama Beskidu Sadeckiego. Trasa liczy ok. 18 km i zajmuje 5-6 godzin. ( klasy 7 i starsi)

#### **LUB**

**Mini Rajd Górski – GRA TERENOWA** w otoczeniu przepięknych krajobrazów. Uczy zdrowej rywalizacji, a dzięki czekającym po drodze zadaniom, doskonale integruje grupę. Trasa liczy ok. 10 km i zajmuje ok. 4 godziny (klasy 1-6)

#### Obiad

**Zajęcia:** **Zajęcia linowe:** pokonywanie mostów linowych / budowanie wieży i wchodzenie na nią / wspinaczka po drzewie / drabina sznurowa- zajęcia do wyboru. To zajęcia, które oswajają młodych ludzi z przestrzenią i pokazują jak radzić sobie w trudnych i niecodziennych sytuacjach. **Warsztaty kreatywne** lub **Strzelectwo Sportowe**

#### Kolacja

**Ognisko:** Wieczór pod gwiazdami dla duszy i dla ciała, ognisko z pieczeniem kiełbasek i światełko do nieba.

---

### DZIEŃ III – MUSZYNA –ŚLADAMI HISTORII

#### Śniadanie

**Zajęcia:** Pieszna wycieczka do **Muszyny** – Panorama miasta widoczna z Ruin XIV w. Zamku jest zaledwie zapowiedzią czekających atrakcji. Ogrody Biblijne to empiryczne poznanie „bestsellerowej książki” jaką jest Pismo Święte.

#### Lub

**Air Soft Gun** – walka replikami broni w terenie zalesionym (klasy 7 i starsi) lub **Splatmaster** – mini paintball (klasy 1-6).

#### Obiad

#### Wyjazd z Zielonej Szkoły

Cena pakietu .....zł/osoba

## Pakiet 5 DNI PREMIUM

### DZIEŃ I - INTEGRACJA

#### Obiad

**Zajęcia:** Gry **integracyjne** . Wspólne sporządzenie regulaminu Zielonej Szkoły. Pamiątkowe zdjęcie.  
**Walka o flagę** – gra scenariuszowa

#### Kolacja

**SPACER:** Wieczór z wychowawcą

---

### DZIEŃ II – AKTYWNY WYPOCZYNEK

#### Śniadanie

**Zajęcia:** Piesza wycieczka do „**Bacówki nad Wierchomlą**” – wymaga zaangażowania i wytrwałości w dążeniu do celu, uczy samodyscypliny i pomocy koleżeńskiej. Nagrodą za wysiłek jest najpiękniejsza panorama Beskidu Sadeckiego. Trasa liczy ok. 18 km i zajmuje 5-6 godzin. ( klasy 7 i starsi)

#### **LUB**

**Mini Rajd Górski – GRA TERENOWA** w otoczeniu przepięknych krajobrazów. Uczy zdrowej rywalizacji, a dzięki czekającym po drodze zadaniom, doskonale integruje grupę. Trasa liczy ok. 10 km i zajmuje ok. 4 godziny (klasy 1-6)

#### Obiad

**Zajęcia:** **Zajęcia linowe:** pokonywanie mostów linowych / budowanie wieży i wchodzenie na nią / wspinaczka po drzewie / drabina sznurowa- zajęcia do wyboru. To zajęcia, które oswajają młodych ludzi z przestrzenią i pokazują jak radzić sobie w trudnych i niecodziennych sytuacjach.

#### Kolacja

**OGNISKO:** Wieczór pod gwiazdami dla duszy i dla ciała-ognisko z pieczeniem kielbasek i światełko do nieba.

---

### DZIEŃ III – Krynica-Zdrój lub Farma LaMa - do wyboru

#### KRYNICA ZDRÓJ

#### Śniadanie

**Zajęcia:** Wycieczka do Krynicy, w planie: spacer po deptaku, Pomnik Nikifora Muzeum Zabawek, zwiedzanie Głównej Pijalni wód mineralnych , Góra Parkowa \* .

#### **LUB**

#### FARMA LaMa

**Zajęcia:** Wizyta w gospodarstwie rolnym, **mini Zoo**, stadnina koni, **park maszynowy** do produkcji rolnej. Uczestnicy spacerując po obejściu poznają specyfikę pracy w gospodarstwie.

**Tylicka Golgota** – wieża wzniesiona z kamieni przywiezionych ze 120 miejsc z całego świata. Atrakcja utrzymana w kontekście religijnym, upamiętnia najważniejsze wydarzenia w Polsce na przestrzeni wieków. Jest również atrakcją geologiczną.

#### Obiad

**Zajęcia:** **Air Soft Gun** – walka replikami broni w terenie zalesionym (klasy 7 i starsi) lub **Splatmaster** – mini paintball (klasy 1-6). **Fotogeografia** – zabawa na świeżym powietrzu rozwijająca spostrzegawczość i orientację w terenie

#### Kolacja

**DYSKOTEKA** –

---

### DZIEŃ IV – MUSZYNA –ŚLADAMI HISTORII

#### Śniadanie

**Zajęcia:** Piesza wycieczka do **Muszyny** – Panorama miasta widoczna z Ruin XIV w. Zamku jest zaledwie zapowiedzią czekających atrakcji. Ogrody Biblijne to empiryczne poznanie „bestsellerowej książki” jaką jest Pismo Święte.

#### Obiad

**Zajęcia:** **Zawody strzeleckie** (broń pneumatyczna, strzelanie z łuku, strzelanie z wiatrówki)-instruktor wybiera rodzaj broni. „**Turniej Klas**” – To wielkie „SHOW” odbywające się na świeżym powietrzu. Rywalizacja drużyn prowadzona przez spikera, przy której nie sposób się nudzić.

**Kolacja ZAJĘCIA Z ODNOWY BIOLOGICZNEJ – Zięcia z odnowy biologicznej z instruktorem** - Sauna sucha, łaźnia parowa, jacuzzi , wanna z lodem, tężnia solankowa

---

### DZIEŃ V – PODSUMOWANIE Śniadanie

**Zajęcia:** Zajęcia przy muzyce na wesoło.

**Obiad Wyjazd**

---

Cena pakietu ..... zł/osoba

### **Cena każdego pakietu zawiera:**

- 4 noclegi w pokojach 2, 3, 4, 5, 6 -os. z łazienkami lub typu studio 2+4
- transport autokarowy Kraków-Muszyna-Kraków
- kadra 1/15 gratis, dodatkowe osoby płatne 140zł/osobodoba
- całodzienne wyżywienie: dwudaniowe obiady, śniadania i kolacje w formie bufetu, desery.
- realizację wybranego programu,
- przewodników, animatorów i instruktorów,
- bilety wstępu na proponowane atrakcje,
- opiekę rezydenta,
- obiad w dniu wyjazdu,
- możliwość korzystania ze stołów pingpongowych, piłkarzyków, stołów do bilarda , Internetu Wi-Fi – dla kadry,
- możliwość korzystania z bazy sportowej na terenie ośrodka (boiska do gry w piłkę nożną, siatkową, boiska ze sztucznej trawy, zadaszonego grillownika, paleniska, bieżni tartanowej 200m. itp.)

**Istnieje możliwość stworzenia własnego programu Zielonej Szkoły  
organizowanej przez Ośrodek Sportu i Rekreacji ALPINA SPORT**

**Zachęcam do kontaktu telefonicznego w wypadku jakichkolwiek uwag czy sugestii.**

**Osoba kontaktowa :  
Jakub Skwarło 690992755**

**Postaramy się dopasować do Państwa potrzeb i możliwości finansowych rodziców.**

**ZAPRASZAMY DO WSPŁÓPRACY !**

---

#### **Nasz adres:**

Ośrodek Sportu i Rekreacji ALPINA SPORT

Złockie 76

33-370 Muszyna

NIP: 734-106-54-70

Regon: 490581320

konto: Bank PKO S.A. o/Nowy Sącz [www.alpinasport.pl](http://www.alpinasport.pl) 57 1240 4748 1111 0000 4869 2689