

Avalon Camp 2025

edycja letnia

Zapraszamy serdecznie na niezapomniany tydzień pełen relaksu, aktywności i rehabilitacji w malowniczym otoczeniu Parku Krajobrazowego w Spale.



Data:

Avalon Camp odbędzie się w dniach **6-13 września** 2025 r.

Lokalizacja:

Centralny Ośrodek Sportu w Spale
Al. Prezydenta I. Mościckiego 6
97-215 Inowłódz



Dojazd we własnym zakresie.

Zapraszamy na wyjątkowy letni obóz sportowo-rekreacyjny dla osób z niepełnosprawnością w Centralnym Ośrodku Sportu w Spale – jednej z najbardziej renomowanych i kompleksowo wyposażonych placówek w Polsce, położonej w sercu malowniczego Spalskiego Parku Krajobrazowego. Ośrodek otoczony jest rozległymi lasami, których czyste powietrze sprzyja regeneracji, a spokojna atmosfera pomaga w wyciszeniu i odbudowie sił – zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

COS Spała oferuje wysoki standard zakwaterowania z komfortowymi pokojami dostosowanymi do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz pełnym wyżywieniem. Infrastruktura ośrodka została zaprojektowana z myślą o dostępności – brak barier architektonicznych. To miejsce, w którym na co dzień trenują sportowcy olimpijscy – ta niezwykła energia motywuje do działania, przełamywania własnych ograniczeń i stawiania kolejnych kroków w stronę większej samodzielności.



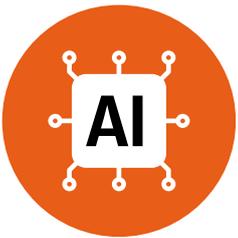
W planie obozu przewidziane są m.in.:



Gra terenowa po Spale – pełna przygód gra terenowa, podczas której drużyny będą musiały połączyć siły, żeby wspólnie rozwiązywać zagadki, podejmować wyzwania i świetnie się bawić w pięknej scenerii malowniczej Spały. Trochę rywalizacji, trochę śmiechu, sporo kombinowania – idealny przepis na niezapomniany dzień w terenie!



Warsztaty oddechowe – zajęcia poświęcone pracy nad oddechem, autoprezentacją i emisją głosu, prowadzone przez specjalistę neurologopedkę, która w przyjaznej atmosferze pomoże uczestnikom rozwijać swoje umiejętności komunikacyjne.



Szkolenie AI – Kompleksowe szkolenie, które pozwoli zrozumieć kluczowe zagadnienia związane z AI, takie jak sztuczna inteligencja generatywna (GenAI), uczenie maszynowe (ML) czy automatyzacja zadań. Uczestnicy nauczą się, jak wykorzystać narzędzia AI.



Strzelanie z wiatrówki/strzelnica laserowa – spróbujemy swoich sił i sprawdzimy celność na strzelnicy laserowej, a także nauczymy się strzelać z wiatrówki.



Basen – relaks i regeneracja po aktywnościach na świeżym powietrzu, a także ćwiczenia poprawiające kondycję i koordynację w wodzie.



Spływ kajakowy – malownicza Pilica swoim pięknem zachwyci każdego. My również wspólnie damy się ponieść jej łagodnemu nurtowi.



Zdrowy kręgosłup oraz Zoga – zajęcia mające na celu poprawę postawy ciała, elastyczności oraz przeciwdziałanie bólom kręgosłupa. Zoga to metoda łącząca jogę z terapią manualną, ukierunkowana na poprawę mobilności tkanek ciała.



Zajęcia sportowe i gry zespołowe – różnorodne aktywności sportowe, takie jak siatkówka, koszykówka, piłka nożna czy inne gry integracyjne, które pozwalają na wspólną zabawę i budowanie ducha zespołowego.

Możliwość **wykupienia dodatkowych usług** realizowanych przez naszych fizjoterapeutów:



Terapia w wodzie



Trening motoryczny



Masaż twarzy



Masaż leczniczy

Dostępność ośrodka:

W ośrodku są dostosowane pokoje jednoosobowe i dwuosobowe.

Koszt wyjazdu:

Koszt wyjazdu całkowity to **2600 złotych**.

Zapewnij sobie miejsce na **Avalon Camp 2025** już dziś! Liczba miejsc ograniczona.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt:

 telefoniczny pod nr: **533 317 712**

 mailowo na adres: **fizjoterapia@fundacjaavalon.pl**

Zapraszamy!

Zespół Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

