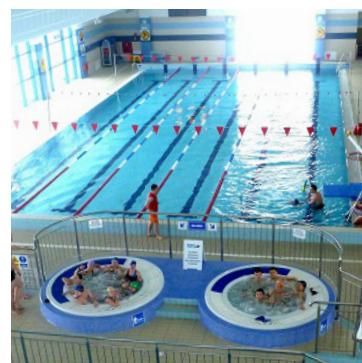


OBOZY SPORTOWE W ŁOMŻY

Dom Studenta Rubikon



O NAS

Łomża to ponad 600 letnie miasto oddalone 90 minut autokarem od Warszawy. Miasto które ma wszystko, aby organizować tu letnią pracę w ramach obozów sportowych. Zarówno dla grup młodzieżowych jak i seniorów. Dom Studenta "Rubikon" znajduje się w sercu miasta. Malowniczo położony pomiędzy Starym Miastem, Portem rzeczny oraz lasem. Wygrodzony, monitorowany teren wśród zieleni, powoduje, że obóz spędzamy w zacisznym i bezpiecznym miejscu. Dysponujemy bazą sportową niezbędną do pracy w dyscyplinach takich jak między innymi: Piłka nożna, Koszykówka, Siatkówka, Pływanie, Lekkoatletyka, sporty walki. Zapraszamy do zapoznania się oraz skorzystania z oferty. Naszym atutem jest kompleksowa obsługa oraz bezpośrednia bliskość obiektów sportowych. Do terenu Kampusu przylegają ścieżki biegowe oraz rowerowe prowadzące do oddalonego o niespełna dwa kilometry Lasu Jednaczewskiego. To idealne miejsce na spacer, rozruchy i treningi biegowe. Zapewniamy wysoki standard bazy noclegowej, wyżywienie oraz dostęp do obiektów sportowych. Organizujemy atrakcje związane z pobytem w Łomży. Wszelkie formalności załatwiamy w jednym miejscu (koszt noclegów, wyżywienie, wynajem obiektów, atrakcje itp.).



OFERTA SPORTOWA

- Obiekty Stadionu piłkarsko-lekkoatletycznego MOSiR Łomża –700m (spacer, rowery lub BUS)
- Dwa pełnowymiarowe oświetlone boiska trawiaste – meczowe i treningowe z zapleczem (szatnie, natryski, sala konferencyjna)
- Pełnowymiarowe, oświetlone boisko sztuczne
- Hala sportowa pełnowymiarowa
- Hala sportowa mała między innymi do małych gier, treningów wytrzymałościowych, sportów sztuk walki – możliwość organizacji treningu bokserskiego lub zapasów
- Sala fitness
- Siłownia

W ofercie dla klubów sportowych proponujemy możliwość przeprowadzenia treningów oraz testów motoryczno-wydolnościowych przez trenera przygotowania motorycznego, który na co dzień pracuje z grupą 60 sportowców (grupy młodzieżowe i seniorzy) Każda jednostka treningowa trwa 90 min

Tematy zajęć:

- Trening siłowy na kończyny górne i dolne
- Nauka ćwiczeń olimpijskich: podrzut, zarzut, rwanie (trening mocy)
- Trening strongman (trening siły i wytrzymałości jednocześnie)
- Trening pliometryczny na kończyny górne i dolne
- Trening regeneracyjny
- Trening techniki poruszania się: szybkość, zwinność, czas reakcji, przyspieszenie liniowe, przyspieszenie boczne

OFERTA NOCLEGOWA

W okresie lipiec, sierpień, wrzesień (od 1 lipca do 30 września) posiadamy do dyspozycji 77 pokoi 2-osobowych o podwyższonym standardzie wraz z infrastrukturą.

- każdy pokój wyposażony jest w łazienkę z kabiną prysznicową, lodówkę oraz czajnik
- na każdym piętrze dostępna jest kuchnia z wyposażeniem do samodzielnego przygotowania jedzenia oraz TV SAT
- na terenie budynku znajduje się bufet z całodniowym wyżywieniem.

W cenie noclegu jest dostęp do: siłowni, sali konferencyjnej, sali fitness oraz szybkiego łącza internetowego.





KONTAKT

Dom Studenta Rubikon
ul. Wiejska 16A, 18-400 Łomża
pwsip.edu.pl/ds
ds@pwsip.edu.pl
fb.com/domstudentarubikon

Sekretariat czynny w godz. 8:00-16:00
Portiernia 24h
T: (86) 216-31-65
Mobile: 602 311 493

Proponowane atrakcje

Kajaki



Park wodny



Park trampolin



Kino

