



**SZUKASZ NOWYCH SPOSOBÓW  
NA INTEGRACJĘ ZESPOŁU?  
TWOJA FIRMA CHCE DBAĆ  
O FORMĘ SWOICH PRACOWNIKÓW?**

**Odkryj nowy sposób na TEAM BUILDING!**

**Wypróbuj Boot Camp.  
Cała kadra w formie!**

# CO TO JEST BOOT CAMP?

Boot Camp to popularna w Europie i USA forma ruchu na świeżym powietrzu. Boot Camp to rekreacja, zazwyczaj na łonie natury, z ćwiczeniami wzmacniającymi wszystkie partie mięśni oraz poprawiającymi wydolność, szybkość i koordynację ćwiczących.

*idea Boot Camp Polska to przede wszystkim zespół*

Interakcja ► Rywalizacja ► Relacja



Na naszych zajęciach interakcja między uczestnikami jest kluczowa – budujemy więzi w oparciu o wspólne spędzanie czasu, w ruchu, na powietrzu. Służą temu zajęcia w dwójkach, trójkach, ćwiczenia rywalizacyjne, gry i zabawy.

Cały program jest tak zbudowany, aby realizować zadania team buildingu czy integracji pomiędzy wszystkimi uczestnikami.

Na zajęciach Boot Camp Polska szczególnie ważne są:

- indywidualny kontakt trenera z uczestnikiem ◀
- relacje między uczestnikami ◀
- pozytywna i energiczna atmosfera ◀
- konstruktywna rywalizacja ◀



Nasze regularne zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu – w parkach, lasach, w przestrzeni miejskiej.

Jeśli prowadzimy zajęcia w pomieszczeniach to zawsze zawierają one część, która odbywa się na powietrzu.



# INDYWIDUALNE CELE – INDYWIDUALNA OFERTA

Przygotowujemy treningi Boot Camp wg indywidualnych wytycznych Klienta. Treningi mogą zawierać elementy wybranej dyscypliny sportu, spełniać rolę integracyjną, team building'u z elementami rywalizacji. Każdą ofertę przygotowujemy indywidualnie w zależności od celu jaki przed nami postawisz na przykład - zajęcia cykliczne lub jednodniowa integracja w postaci:

BOOT CAMP TEAM BUILDING / BOOT CAMP LIGHT / BOOT CAMP HARD / BOOT CAMP ADVENTURE  
BOOT CAMP for RUNNERS / BOOT CAMP ABS / BOOT CAMP for SKIERS / BOOT CAMP FUN&GAMES  
BOOT CAMP with CHUCK NORRIS / MILITARY BOOT CAMP / SURVIVAL BOOT CAMP



## *Kadra oraz rola trenera*

W naszym zespole mamy doświadczonych trenerów rozwoju osobistego, pasjonatów sportu, którzy pracują nad indywidualnymi programami szkoleniowymi.

Trener jest liderem – motywuje, przypomina, pilnuje, zawsze podnosi poprzeczkę stopień wyżej niż kondycja i możliwości grupy, stwarza klimat „możesz więcej i dasz radę“.

Dbą o to, by uczestnicy mieli poczucie, że wymagania trenera są w zasięgu ich możliwości. Trener przekazuje energię uczestnikom, poprzez dynamikę zajęć tworzy atmosferę - energetyczną i pozytywną.

# NASZE STANDARDOWE ZAJĘCIA BOOT CAMP:

**Boot Camp Light** – zajęcia dla osób, które miały długą przerwę w uprawianiu sportu lub właśnie wyleczyły kontuzję.

Pod czujnym okiem Trenera rozpocznesz na nowo ćwiczenia, które nie przeciążą Twojego organizmu.

Powoli przygotujesz się do większego wysiłku.

**Boot Camp** – zajęcia ogólnorozwojowe w terenie z umiarkowaną intensywnością dla osób o podstawowej sprawności fizycznej. Pojedyncze zajęcia będą trwały około 1 godziny.

**Boot Camp Hard** – zajęcia ogólnorozwojowe w terenie z wysoką intensywnością dla osób o średniej i wysokiej sprawności fizycznej.

**Boot Camp Special** – zajęcia ogólnorozwojowe z elementami specjalistycznymi (narcciarstwo, snowboard, samoobrona, biegi etc.)



**Rusz się z nami!**

**Boot Camp dla firm**

Kontakt:

Tomasz Horecki

Email: [tomasz.horecki@bootcampowska.pl](mailto:tomasz.horecki@bootcampowska.pl)

Tel.: 606 22 44 48

[www.bootcampowska.pl/pl/dla-firm](http://www.bootcampowska.pl/pl/dla-firm)

Boot Camp Polska sp. z o.o.

ul. Maszynowa 5/10, 02-392 Warszawa / REGON 147318076 / NIP 7010431604