



WAKACJE Z OSIREM 2019 (21.06-01.09.2019)

STREFA SPORTU I REKREACJI W HW-S URANIA ORAZ AKTYWNOŚCI SPORTOWO-REKREACYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

1. Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe Aquasfera GALERIA WARMIŃSKA,
2. Wypożyczalnię sprzętu sportowego i pływającego w Centrum Rekreacyjno-Sportowym Ukiel,
3. Sale sportowe w obiektach: Hala Widowiskowo-Sportowa Urania, hale przy ul. Głowackiego 27 i ul. Mariańskiej 1,
4. Skateparki w CRS Ukiel i Parku im J. Kusocińskiego,
5. Boisko piłkarskie przy ul. Jeziolowicza.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ DLA DZIECI	OPŁATA/OSOBA	MIEJSCE
PONIEDZIAŁEK	10:00-14:00	STREFA SPORTU I REKREACJI (m.in.: tenis stołowy, badminton, piłka nożna, unihokej, kącik gier planszowych i malowanek - do 12 roku życia pod opieką osoby dorosłej) + Zajęcia judo z instruktorem* od 15 lipca do 12 sierpnia, wg programu UKEMI JUDO; szkoła bezpiecznego upadania (wejścia o pełnych godzinach: 10:00, 11:00, 12:00 i 13:00)	5 zł/osoba	HWS Urania
	11:00-13:00 19.08,	Spotkania z siatkówką – Akademia Siatkówki Kurian nie wymagana opieka osoby dorosłej, potrzebny strój sportowy i obuwie na zmianę	nieodpłatnie	Hala sportowa ul. Mariańska 1
	13:00-14:00	Akademia deskorolki OSiR Olsztyn*** grupa dziewcząt/średniozaawansowana (od 8 lat)	nieodpłatnie	Skatepark CRS Ukiel
	18:00-19:00	Doskonalenie pływania z Mastersami (do 12 r.ż. pod opieką osoby dorosłej)	w cenie biletu wstępu na basen	WCRS Aquasfera
	18:30 05.08, 12.08	Treningi biegowe z Michałem Podolakim dla dzieci, młodzieży, rodzin z dziećmi	nieodpłatnie	CRS Ukiel, zbiórka przy wypożyczalnię sprzętu sportowego

WTOREK	10:00-14:00	Turniej piłki nożnej	nieodpłatnie	Boisko przy ul. Jeziółowicza 4
	18:00-19:30 20.08, 27.08	Treningi samoobrony Krav Maga prowadzone przez Krzysztofa Lewickiego	nieodpłatnie	CRS Ukiel
ŚRODA	11:00-13:00 21.08	Spotkania z siatkówką – Akademia Siatkówki Kurian nie wymagana opieka osoby dorosłej, potrzebny strój sportowy i obuwie na zmianę	nieodpłatnie	Hala sportowa ul. Mariańska 1
	11:00-13.00	Gimnastyka na plaży dla dzieci (zajęcia odbywają się w zależności od pogody)	nieodpłatnie	CRS Ukiel - boisko do koszykówki przy Kąpielisku nr 1
	13.00-14.00	Akademia deskorolki OSiR Olsztyn*** grupa mieszana/początkująca (od 8 lat)	nieodpłatnie	Skatepark CRS Ukiel
CZWARTEK	10:00-14:00	STREFA SPORTU I REKREACJI (m.in.: tenis stołowy, badminton, piłka nożna, unihokej, kącik gier planszowych i malowanek - do 12 r. ż. pod opieką osoby dorosłej) + Zajęcia judo z instruktorem* od 15 lipca do 12 sierpnia, wg programu UKEMI JUDO; szkoła bezpiecznego upadania (wejścia o pełnych godzinach: 10:00, 11:00, 12:00 i 13:00)	5 zł/osoba	HWS Urania
	18:00-19:00	Doskonalenie pływania z Mastersami (do 12 r.ż. pod opieką osoby dorosłej)	w cenie biletu wstępu na basen	WCRS Aquasfera
	18:00-19:30 22.08, 29.08	Treningi samoobrony Krav Maga prowadzone przez Krzysztofa Lewickiego	nieodpłatnie	CRS Ukiel
PIĄTEK	09:35-10:05	Zajęcia AQUA KIDS od 10 lat (do 12 r.ż. pod opieką osoby dorosłej, rezerwacja telefoniczna: 509 418 298)	w cenie biletu wstępu na basen	WCRS Aquasfera
	11:00-13:00 23.08	Spotkania z siatkówką – Akademia Siatkówki Kurian nie wymagana opieka osoby dorosłej, potrzebny strój sportowy i obuwie na zmianę	nieodpłatnie	Hala sportowa ul. Mariańska 1 CRS Ukiel - boisko do koszykówki przy Kąpielisku nr 1

	11:00-13:00	Gimnastyka na plaży dla dzieci (zajęcia odbywają się w zależności od pogody)	nieodpłatnie	Skatepark CRS Ukiel
	13:00-14:00	Akademia deskorolki OSiR Olsztyn*** grupa mieszana/średniozaawansowana (od 8 lat)		

Uwaga:

***UKEMI JUDO - szkoła bezpiecznego upadania** to pilotażowy program realizowany przez Polski Związek Judo przy współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki oraz Europejską Unią Judo.

Program UKEMI JUDO - szkoła bezpiecznego upadania powstał w wyniku obserwacji zachowań dzieci w szkołach podczas zajęć Wychowania Fizycznego, w trakcie zabaw na przerwach i podczas różnych form aktywności pozaszkolnej (gra w piłkę, jazda na rowerze, na wrotkach i deskorolkach itp.). Doskonale wiemy, że upadki są związane z każdą z tych form aktywności. Zadaniem programu UKEMI JUDO - szkoła bezpiecznego upadania jest to, by były to bezpieczne upadki.



** **Zajęcia z podstaw szermierki dla dzieci** – będą prowadzone przez profesjonalnych trenerów. Sprzęt udostępnia klub UKS Riposta. Przykładowy trening: rozgrzewka, zajęcia ogólnorozwojowe, praca nóg, nauka podstawy szermierczej i elementów walki.



Spotkania z siatkówką: 19.08, 21.08, 23.08 – zajęcia dla dzieci i młodzieży w hali przy ul. Mariańska 1.



*** **Akademia deskorolki OSiR Olsztyn** - istnieje możliwość wykupienia lekcji indywidualnej (instruktor + sprzęt) w cenie 30 zł/godzina lub zajęć grupowych/nieodpłatnych, więcej informacji: piotr.bauman@ukiel.olsztyn.eu
Istnieje możliwość wynajęcia stołu do tenisa stołowego w hali przy ul. Głowackiego 27 i w HWS Urania - opłata 10 zł/stół

Wakacyjne kursy pływania dla dzieci i młodzieży w Aquasferze - kontakt: Adam Krawczyk: 695 975 538

Istnieje możliwość rezerwacji zajęć i atrakcji sportowych dla grup: (informacje Dział Sportu: 89 527 0227)

- hala do siatkówki plażowej CRS Ukiel - 50 zł/godzina

- turniej halowej piłki nożnej, hala ul. Mariańska - 80 zł/godzina

- turniej tenisa stołowego, hala ul. Głowackiego - 80 zł/godzina lub wynajęcie stołu do tenisa (10 zł/godzina)

- godzinne/nieodpłatne spotkania w Muzeum Sportu w terminach 24.06-12.07 i 19.08-30.08

(w godz. 9:00-14:00); kontakt: 89 533 17 47 lub 519 566 849

UWAGA! GRAFIK MOŻE ULEC ZMIANIE! Prosimy o sprawdzanie grafiku przed przyjściem na zajęcia na www.osir.olsztyn.pl.



Treningi otwarte samoobrony Krav Maga prowadzone przez Krzysztofa Lewickiego w wyznaczonych terminach: 20.08.2019, 22.08.2019, 27.08.2019 i 29.08.2019 roku o godzinie 18.00-19.30

**Zapraszamy serdecznie dzieci, całe rodziny oraz organizatorów kolonii oraz półkolonii.
Życzymy przyjemnych wakacji!**