

WAKACJE Z OSIR 2018

(projekt zajęć i wydarzeń sportowych)

Lp.	Zajęcia/wydarzenie	Krótki opis	Uwagi	Termin
1.	MAŁY SKIPPER	Szkolenie podstawowe z żeglarstwa dla dzieci i młodzieży szkolnej prowadzone w formie otwartych zajęć w Ośrodku Żeglarskim nad Zalewem Arkadia, dwa turnusy po tygodniu.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników 7 – 10 lat, liczba miejsc ograniczona, zapisy.	<ul style="list-style-type: none">• zajęcia w lipcu: 16, 18, 20.07, godz. 9:00 – 12:00 – I turnus• zajęcia w sierpniu: 6, 8, 10.08, godz. 9:00 – 12:00 – II turnus
2.	MOJA DROGA DO TOKIO	Zajęcia ogólnorozwojowe z wybranych dyscyplin lekkiej atletyki prowadzone w formie zabaw przez instruktora na stadionie lekkoatletycznym.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników 9 – 12 lat, zajęcia otwarte.	<ul style="list-style-type: none">• zajęcia od 10.07 do 30.08, w każdy wtorek i czwartek w godzinach 10:00 – 12:00
3.	MINI TOUR	Dwie wycieczki rowerowe: szlakiem Green Velo oraz ścieżkami Wigierskiego Parku Narodowego. Uczestnicy muszą posiadać własny rower oraz kask.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników 10 – 16 lat, liczba miejsc ograniczona, zapisy.	<ul style="list-style-type: none">• 16.07;• 06.08.• godz. 9:30 – 14:30
4.	SUWALSKA AKADEMIA TENISA ZIEMNEGO	Zajęcia z tenisa ziemnego prowadzone przez instruktora, na kortach sztucznych OSiR. Zajęcia prowadzone w dwóch grupach wiekowych: U13, U16.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników 10 – 16 lat, liczba miejsc ograniczona, zapisy.	<ul style="list-style-type: none">• zajęcia w lipcu: 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31.07 - turnieje• zajęcia w sierpniu: 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30.08 - turnieje - U13 godzina 10:00 - 11:30 - U16 godzina 11:30 - 13:00
5.	SUWALKING – POZNAJ SWÓJ REGION	Dwie wycieczki piesze: WPN i SPK z wykorzystaniem sprzętu Nordic Walking.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników 10 – 16 lat, liczba miejsc ograniczona, zapisy	<ul style="list-style-type: none">• zajęcia w lipcu: 9.07;• zajęcia w sierpniu: 13.08; godzina 9:30 – 14:30
6.	SUWAŁKI BEACH SOCCER CUP	Turniej piłki nożnej plażowej dla dzieci i młodzieży szkolnej rozgrywany na Suwałki Beach Arena. Turniej rozegrany zostanie w dwóch kategoriach wiekowych: U12, U15. Drużyny sześciuosobowe.	Zapisy.	<ul style="list-style-type: none">• turniej w sierpniu: 10.08. godz. 10:00 – 15:00

7.	SUMMER CUP	Turniej siatkówki plażowej dla dzieci i młodzieży szkolnej rozgrywany na Suwałki Beach Arena. Turniej rozegrany zostanie w dwóch kategoriach wiekowych: U15, U18 wg. zasad siatkówki plażowej.	Zapisy.	<ul style="list-style-type: none"> • turniej w sierpniu: 17.08 • godz. 10:00 – 15:00
8.	ZORIENTOWANI	Bieg na orientację organizowany w warunkach leśnych (tzw. Zielony Punkt Nadleśnictwa w Suwałkach) Nauka czytania mapy oraz orientacji w terenie.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników powyżej 10 lat, liczba miejsc ograniczona, zapisy	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia w lipcu: 27.07 • godzina 10:00 – 14:00
9.	YOU CAN FLY	Otwarte zajęcia sekcji modelarstwa lotniczego prowadzone przez instruktora połączone z zawodami, które odbędą się na zakończenie programu, dwa turnusy tygodniowe na rozpoczęcie i zakończenie wakacji	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników powyżej 7 lat, bez ograniczeń, zajęcia otwarte	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia w lipcu: 2, 4.07.2018 • godzina 10:00 – 14:00 • zajęcia w sierpniu: 27, 29.08.2018 • godzina 10:00 – 14:00
10.	RING WOLNY	Otwarte zajęcia sekcji bokserskiej prowadzone przez trenera bosku.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników powyżej 10 lat, bez ograniczeń, zajęcia otwarte	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia w sierpniu: 13, 15, 17.08.2017 oraz 27, 29, 31.08.2018 • godzina 11:00 – 12:30 • godzina 18:00 – 19:30
11.	DROGA NA SZCZYT	Zajęcia na ścianie wspinaczkowej znajdującej się w hali OSiR.	Zajęcia bezpłatne, wiek bez ograniczeń, zajęcia otwarte.	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia w lipcu: 10.07, 26.07 • zajęcia w sierpniu: 14.08, 23.08 godzina 12:00 – 14:00
12.	AQUAPARK	Zajęcia rekreacyjne w Aquaparku. Warunkiem koniecznym uczestnictwa jest umiejętność pływania. Cztery wyjścia do Aquaparku, po dwa lipcu i sierpniu.	Zajęcia bezpłatne, wiek powyżej 10 lat, liczba miejsc ograniczona, zapisy	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia w lipcu: 2.07; 30.07; • zajęcia w sierpniu: 20.08; 27.08 godzina 11:00 – 13:00
13.	EUROFUTBOL – WYGRAJ Z NUDĄ	„EUROFUTBOL – Wygraj z nudą”, zajęcia z piłki nożnej prowadzone w dwóch kategoriach wiekowych na czterech boiskach przez instruktorów. Raz w tygodniu (piątek) każdy z animatorów zobowiązany jest do zorganizowania i przeprowadzenia turnieju piłki nożnej z nagrodami	Zajęcia bezpłatne, wiek bez ograniczeń,	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia w lipcu i sierpniu: od 02.07 do 31.08, (poniedziałek, środa, piątek), - godzina: 10:00 – 13:00 oraz 15:00 – 18:00

		dla wszystkich uczestników projektu. Zajęcia na boiskach ORLIK przy: SP 10, SP 6, SP 9, SP 5.		
14.	SPORTOWE ZAKOŃCZENIE WAKACJI	Event na zakończenie wakacji, który odbędzie się nad Zalewem Arkadia. Wydarzenie skierowane do całych rodzin, rekreacyjno – sportowe.	Zajęcia bezpłatne, wiek bez ograniczeń, zajęcia otwarte.	<ul style="list-style-type: none"> • 26.08.2018 (niedziela)
15.	AQUAPARK – NAUKA PŁYWANIA	Gry i zabawy w wodzie z elementami nauki i doskonalenia pływania dla dzieci w wieku 6 – 16 lat, prowadzone w cyklu 5 – dniowym przez instruktorów pływania. Utworzone zostaną cztery grupy początkujące i jedna grupa doskonalenia pływania tygodniowo.	Zajęcia płatne – 30 zł za 5 dni. Opłata w kasie Aquaparku. Zapisy: tel. <ul style="list-style-type: none"> • 87 562 62 33 lub • 562 62 22 (Aquapark Suwałki) 	<ul style="list-style-type: none"> • I tura: 02.07 – 06.07.2018 • II tura: 16.07 – 20.07.2018 • III tura: 30.07 – 03.08.2018 • IV tura: 06.08 – 10.08.2018 Godziny zajęć: - 2 grupy początkujące (gr. 15-osobowe, dzieci od 6 lat) 9:30 – 10:15 - 1 grupa początkująca (gr. 15-osobowe, dzieci od 6 lat) 10:30 – 11:15 - 1 grupa doskonalenia pływania (gr. 15-osobowe, dzieci od 6 lat) 10:30 – 11:15
16.	BEACH TENNIS	Zajęcia z tenisa plażowego prowadzone przez instruktora na Suwałki Beach Arena. Zajęcia prowadzone będą w dwóch grupach wiekowych: U13, U16.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników 10 – 16 lat, liczba miejsc ograniczona, zapisy	<ul style="list-style-type: none"> • raz w tygodniu (środy) - U13 godzina 10:00 - 11:30 - U16 godzina 11:30 - 13:00
17.	STREETBALL	Zajęcia na orliku (SP9)	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników – od 16 lat, zajęcia otwarte	<ul style="list-style-type: none"> • dwa razy w tygodniu (środa, piątek) • godz. 11:00 – 12:30
18.	AKADEMIA PIŁKI SIATKOWEJ	Zajęcia prowadzone na boiskach do siatkówki plażowej przy Zalewie Arkadia.	Zajęcia bezpłatne, bez ograniczeń, zajęcia otwarte	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia w lipcu i sierpniu: każdy poniedziałek, środa, (zajęcia od 9 lipca) piątek, godz. 11:00 – 16:00