

WAKACJE Z OSIR 2016

(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.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników 10 – 13 lat, liczba miejsc ograniczona, zapisy	27.06 – 08.07. (I turnus) (zajęcia we wtorki, środy i czwartki w godz. 10 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰) 01.08 – 12.08. (II turnus) (zajęcia we wtorki, środy i czwartki w godz. 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰)
2.	MOJA DROGA DO RIO	Zajęcia ogólnorozwojowe z wybranych dyscyplin lekkiej atletyki prowadzone w formie zabawy przez instruktora na stadionie lekkoatletycznym.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników 9 – 12 lat, zajęcia otwarte	12.07, 14.07, 19.07, 21.07, 26.07, 28.07, 02.08, 04.08, 09.08, 11.08, 16.08, 18.08, 23.08, 25.08 (wtorki i czwartki w godz. 9 ⁰⁰ – 10 ³⁰)
3.	MINI TOUR	Cykl czterech wycieczek rowerowych szlakiem Green Velo oraz ścieżkami Wigierskiego Parku Narodowego i Suwalskiego Parku Krajobrazowego. Uczestnicy muszą posiadać własny rower oraz kask.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników 11 – 15 lat, liczba miejsc ograniczona, zapisy	13.07, 27.07, 10.08, 24.08. (wszystkie wycieczki w środy) Godz. 9 ³⁰ - 14 ³⁰
4.	SUWALSKA AKADEMIA TENISA ZIEMNEGO	Zajęcia z tenisa ziemnego prowadzone przez instruktora, na kortach OSiR. Zajęcia prowadzone będą w dwóch grupach wiekowych: U13, U16	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników 8 – 16 lat, liczba miejsc ograniczona, zapisy	19.07, 21.07, 26.07, 28.07, 02.08, 04.08, 09.08, 11.08, 16.08, 18.08, 23.08, 25.08 (wszystkie wtorki i czwartki, godz. 10 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰)
5.	SUWALKING – POZNAJ SWÓJ REGION	Cykl pieszych wycieczek z przewodnikiem po WPN i SPK z wykorzystaniem sprzętu NordicWalking. Liczba miejsc ograniczona.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników powyżej 9 lat, liczba miejsc ograniczona, zapisy	20.07, 17.08 (środy) Godz. 9 ³⁰ - 14 ³⁰

6.	SUWAŁKI BEACH SOCCER CUP	Turniej piłki nożnej plażowej dla dzieci i młodzieży szkolnej rozgrywany na wybudowanej w ramach budżetu obywatelskiego Suwałki Beach Arena. Turniej rozegrany zostanie w dwóch kategoriach wiekowych: U12, U15. Drużyny sześciuosobowe.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników do 15 lat, bez ograniczeń, zapisy	22.07 (piątek) Godz. 9 ³⁰ - 14 ³⁰
7.	SUMMER CUP	Turniej siatkówki plażowej dla dzieci i młodzieży szkolnej rozgrywany na wybudowanej w ramach budżetu obywatelskiego Suwałki Beach Arena. Turniej rozegrany zostanie w dwóch kategoriach wiekowych: U15, U18 wg. zasad siatkówki plażowej.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników do 18 lat, bez ograniczeń, zapisy	12.08 (piątek) Godz. 9 ³⁰ - 14 ³⁰
8.	POGODNE SUWAŁKI JUNIOR TRIATHLON	Młodzieżowe zawody triathlonowe sztafet nad Zalewem Arkadia (pływanie, jazda rowerem, bieganie – łącznie 3 osoby). Zawody rozegrane zostaną w trzech kategoriach wiekowych: U15, U18, U21.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników do 21 lat, bez ograniczeń, zapisy	23.07 (sobota) Godz. 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
9.	ZORIENTOWANI	Cykl dwóch zawodów w biegach na orientację organizowanych w warunkach leśnych (tzw. Zielony Punkt Nadleśnictwa w Suwałkach) oraz w warunkach miejskich (gra miejska). Nauka czytania mapy oraz orientacji w terenie.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników powyżej 9 lat, bez ograniczeń, zapisy	05.08, 19.08 (piątek) Godz. 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
10.	YOU CAN FLY	Otwarte zajęcia sekcji modelarstwa lotniczego prowadzone przez instruktora połączone z zawodami, które odbędą się na zakończenie programu.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników powyżej 7 lat, bez ograniczeń, zajęcia otwarte	29.06 – 01.07 (środa – piątek) 29.08 – 31.08 (poniedziałek – środa) Godz. 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
11.	RING WOLNY	Otwarte zajęcia sekcji bokserskiej prowadzone przez trenera bosku.	Zajęcia bezpłatne, wiek uczestników powyżej 8 lat, bez ograniczeń, zajęcia otwarte	08-12.08, zajęcia codziennie 10 ³⁰ - 12 ⁰⁰

12.	FIT NIEDZIELA	Cotygodniowe, niedzielne zajęcia fitness i Zumba nad Zalewem Arkadia prowadzone przez instruktorkę Lidię Kulik.	Zajęcia bezpłatne, wiek bez ograniczeń, zajęcia otwarte	10.07, 17.07, 24.07, 31.07, 07.08, 14.08, 21.08 (niedziela) Godz. 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰
13.	Aquapark	Zajęcia rekreacyjne w Aquaparku. Warunkiem koniecznym uczestnictwa jest umiejętność pływania. .	Zajęcia bezpłatne, wiek powyżej 10 lat, liczba miejsc ograniczona, zapisy	15.07 (piątek), 03.08 (środa) Godz. 9 ³⁰ - 11 ³⁰
14.	WAKACYJNY PUCHAR ORLIKA	Cykl 3 turniejów (2 turnieje eliminacyjne i turniej finałowy) drużyn osiedlowych rozgrywanych na obiektach sportowych. Turniej odbędzie się w dwóch kategoriach wiekowych: U12, U15, drużyny minimum sześćosobowe	Zajęcia bezpłatne, wiek bez ograniczeń, zapisy	25.07, 08.08, 22.08 (poniedziałki) Godz. 10 ³⁰ - 15 ³⁰
15.	Zajęcia na ściance wspinaczkowej	Cykl 3 zajęć prowadzonych przez instruktora wspinaczki na ścianie wspinaczkowej w hali OSiR. Bez ograniczeń	Zajęcia bezpłatne, wiek bez ograniczeń, zajęcia otwarte	28.07, 11.08, 25.08 (czwartki) Godz. 11 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
16.	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: I tura: 04.07 – 08.07.2016 II tura: 18.07 – 22.07.2016 III tura: 01.08 – 05.08.2016 IV tura: 08.08 – 12.08.2016	zajęcia płatne – 25zł osoba, wiek uzależniony od grupy, zapisy tylko osobiście w kasie Aquapark od 22 czerwca od godz. 10 ⁰⁰ do wyczerpania miejsc	Godziny zajęć: 8 ⁴⁵ - 9 ³⁰ 2 grupy początkujące (2 x 15 osób) 9 ⁴⁵ – 10 ³⁰ 2 grupy początkujące (2 x 15 osób) 10 ³⁵ – 11 ²⁰ 1 grupa doskonalenie pływania (dzieci powyżej 6 lat, grupa max. 15 osobowa)