

## WAKACJE Z OSIR 2016

(projekt zajęć i wydarzeń sportowych)

Lp.	Zajęcia/wydarzenie	Krótki opis	Uwagi	Termin
1.	<b>MAŁY SKIPPER</b>	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 <sup>00</sup> – 14 <sup>00</sup> ) 01.08 – 12.08. (II turnus) (zajęcia we wtorki, środy i czwartki w godz. 10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> )
2.	<b>MOJA DROGA DO RIO</b>	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 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup> )
3.	<b>MINI TOUR</b>	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 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>
4.	<b>SUWALSKA AKADEMIA TENISA ZIEMNEGO</b>	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 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup> )
5.	<b>SUWALKING – POZNAJ SWÓJ REGION</b>	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 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>

6.	<b>SUWAŁKI BEACH SOCCER CUP</b>	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 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>
7.	<b>SUMMER CUP</b>	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 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>
8.	<b>POGODNE SUWAŁKI JUNIOR TRIATHLON</b>	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 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
9.	<b>ZORIENTOWANI</b>	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 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
10.	<b>YOU CAN FLY</b>	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 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
11.	<b>RING WOLNY</b>	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 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>

12.	<b>FIT NIEDZIELA</b>	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 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>
13.	<b>Aquapark</b>	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 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup>
14.	<b>WAKACYJNY PUCHAR ORLIKA</b>	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 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>
15.	<b>Zajęcia na ściance wspinaczkowej</b>	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 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
16.	<b>Aquapark – nauka pływania</b>	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 <sup>00</sup> do wyczerpania miejsc	Godziny zajęć: 8 <sup>45</sup> - 9 <sup>30</sup> 2 grupy początkujące (2 x 15 osób) 9 <sup>45</sup> – 10 <sup>30</sup> 2 grupy początkujące (2 x 15 osób) 10 <sup>35</sup> – 11 <sup>20</sup> 1 grupa doskonalenie pływania (dzieci powyżej 6 lat, grupa max. 15 osobowa)