



Harmonogram zajęć sportowo – rekreacyjnych

w ramach Programu zagospodarowania czasu wolnego poprzez konstruktywne zapobieganie agresji poprzez sport

Koordinator Programu: Marcin Kuriata tel. 885 864 504, mail: mkuriata@osir.waw.pl

Termin: 04 maja – 24 czerwca i 5 września - 16 grudnia 2022 r.
(zajęcia na Stadionie „Podskarbińska” tylko do 31 października br.)

Podział zajęć na poszczególne obiekty:

1. **STADION „PODSKARBIŃSKA”** ul. Chrzanowskiego 23, 04-392 Warszawa
tel. 22 277 60 26, mail: podskarbinska@osir.waw.pl

Zajęcia lekkoatletyczne dla dzieci

Zajęcia skierowane do dzieci do 12 roku życia.

Prowadzone będą w maju i czerwcu oraz we wrześniu i październiku br.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
wtorek	16.00 - 17.30
czwartek	16.00 - 17.30

Zajęcia lekkoatletyczne dla młodzieży

Zajęcia skierowane do młodzieży powyżej 12 roku życia.

Prowadzone będą w maju i czerwcu oraz we wrześniu i październiku br.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
wtorek	17.30 - 19.00
czwartek	17.30 - 19.00

Zajęcia ogólnorozwojowe

Zajęcia ogólnorozwojowe w oparciu o lekkoatletykę dla młodzieży powyżej 12 roku życia.

Prowadzone będą w maju i czerwcu oraz we wrześniu i październiku br.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
poniedziałek	16.30 - 18.00
środa	16.30 - 18.00

Zajęcia biegowe – biegi rodzinne

Zajęcia biegowe dla dzieci, młodzieży oraz rodziców i opiekunów.

Prowadzone będą w maju i czerwcu oraz we wrześniu i październiku br.



Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
poniedziałek	17.00 - 18.30
czwartek	17.00 - 18.30

2. **PŁYWALNIA „WODNIK”** ul. Bora-Komorowskiego 40, 03-982 Warszawa
tel. 22 277 60 30, mail: sekretariat@wodnik.waw.pl

Pływanie – nauka i doskonalenie

Zajęcia prowadzone będą dla 9 grup.

Prowadzone będą w maju i czerwcu oraz od września do grudnia br.

Czas trwania zajęć: 1 godz. zegarowa. (30 minut zajęć zorganizowanych /gry i zabawy w wodzie, nauka pływania/ + 30 minut pływanie rekreacyjne.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
poniedziałek	16.00 - 17.00
poniedziałek	18.00 - 19.00
wtorek	18.00 - 19.00
środa	18.00 - 19.00
czwartek	15.00 - 16.00
czwartek	18.00 - 19.00
piątek	16.00 - 17.00
sobota	13.00 - 14.00
sobota	16.30 - 17.30

Zajęcia senso-motoryczne dla dzieci z elementami judo i zapasów

Zajęcia skierowane do dzieci w przedziale wieku 6 - 9 lat oraz 10 - 12 lat.

Zajęcia w sali fitness. Prowadzone będą w maju i czerwcu oraz od września do grudnia br.

Mają na celu wdrażanie najmłodszych do systematycznego nawyku ćwiczenia własnego ciała, przeciwdziałanie wadom rozwojowym postawy i budowy ciała, poszerzanie wyobraźni ruchowej dzieci, naukę podstawowych umiejętności gimnastycznych i akrobatycznych oraz kształtowanie prawidłowych postaw moralnych i etycznych poprzez ceremoniał i zasady treningu judo oraz zapasów.

Zajęcia odbywać się będą dwa razy w tygodniu w 2 grupach.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Grupa Judo	Grupa Zapasy
poniedziałek	16.30 - 18.00	
wtorek		17.00 - 18.30
środa	16.30 - 18.00	
czwartek		17.00 - 18.30

3. **PŁYWALNIA „SZUWAREK”** ul. Biłgorajska 2, 04-303 Warszawa
tel. 22 277 60 30, mail: szuwarek@osir.waw.pl

Zajęcia senso-motoryczne dla dzieci z elementami judo i zapasów

Zajęcia skierowane do dzieci w przedziale wieku 6 - 9 lat oraz 10 - 12 lat.

Zajęcia w sali fitness. Prowadzone będą w maju i czerwcu oraz od września do grudnia br. Mają na celu wdrażanie najmłodszych do systematycznego nawyku ćwiczenia własnego ciała, przeciwdziałanie wadom rozwojowym postawy i budowy ciała, poszerzanie wyobraźni ruchowej dzieci, naukę podstawowych umiejętności gimnastycznych i akrobatycznych oraz kształtowanie prawidłowych postaw moralnych i etycznych poprzez ceremoniał i zasady treningu judo oraz zapasów.

Zajęcia odbywać się będą dwa razy w tygodniu w 2 grupach.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Grupa Zapasy	Grupa Judo
poniedziałek	15.30 - 17.00	
wtorek		16.30 - 17.30
środa	15.30 - 17.00	
czwartek		16.30 - 17.30
piątek		16.00 - 17.00

4. **HALA „SASKA”** ul. Saska 80, 03-914 Warszawa
tel. 22 277 60 02, mail: saska@osir.waw.pl

Kręgle

Nauka i doskonalenie gry w kręgle pod nadzorem instruktora.

Prowadzone będą w maju i czerwcu oraz od września do grudnia br.

Czas trwania zajęć: 2,5 godziny.

Limit: 30 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
poniedziałek	15.00 - 17.30
środa	15.00 - 17.30
czwartek	15.00 - 17.30

Zajęcia w hali sportowej – gry zespołowe

Zajęcia pod nadzorem instruktora prowadzone będą w hali sportowej. Prowadzone będą w maju i czerwcu oraz od września do grudnia br.

Program obejmować będzie: gry zespołowe, tenis stołowy, unihokej, gimnastykę, ćwiczenia kształtujące, lekkoatletykę, badminton, gry i zabawy.

Czas trwania zajęć: 2 godziny.



Limit: 26 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
niedziela	12.00 - 14.00

5. **HALA „SIENNICKA”** ul. Siennicka 40B, 04-393 Warszawa
tel. 22 277 60 01, mail: siennicka@osir.waw.pl

Wspinaczka na ściance – nauka i doskonalenie

Zajęcia na sztucznej ściance wspinaczkowej prowadzone przez instruktora. Prowadzone będą w maju i czerwcu oraz od września do grudnia br.

Obejmować będą naukę i doskonalenie wspinaczki ściankowej.

Czas trwania zajęć: 1 – 2 godz. – uzależniony od poziomu grupy.

Limit: 12 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
poniedziałek	17.30 - 20.00
wtorek	16.30 - 19.00
środa	17.30 - 20.00
czwartek	16.30 - 19.00

Gimnastyka z elementami lekkoatletyki

Zajęcia odbywać się będą w hali lekkoatletycznej.

Prowadzone będą w maju i czerwcu oraz od września do grudnia br.

Obejmować będą naukę i doskonalenie gimnastyki w połączeniu z ćwiczeniami lekkoatletycznymi.

Czas trwania zajęć: 2 godz.

Limit: 20 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
poniedziałek	16.30 - 18.30
środa	16.30 - 18.30
piątek	16.30 - 18.30

W celu rezerwacji miejsc na zajęcia prosimy o kontakt z danym obiektem.
Więcej informacji na stronie www.osir.waw.pl oraz www.facebook.com/OSiRPragaPoludnie