



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach zadania konkursowego „Sport dla Wszystkich – konkurs ofert 2019” z zakresu Upowszechnianie sportu w rodzinie oraz w różnych grupach społecznych.

Projekt Stowarzyszenia „Nasza Przyszłość – Tarnawa”
„Aktywność dla każdego – pływanie i aqua-aerobic, siatkówka, fitness-aerobic czy nordic walking - wybierz sam – edycja 2019”

HARMONOGRAM POSZCZEGÓLNYCH ZADAŃ

PŁYWANIE i AQUA-AEROBIC – nauka i doskonalenie pływania 10 wyjazdów 1,5 godzinnych 4 Turnusy w okresie od 01.04.19r. do 31.12.19r.

Turnus I – planowane terminy: Kwiecień - Maj

Turnus II - planowane terminy: Maj - Czerwiec

Turnus III - planowane terminy: Czerwiec – Lipiec

Turnus IV - planowane terminy: Wrzesień – Październik

Rezerwowe terminy: Listopad i Grudzień

Ustala się dzień wyjazdu na basen: kolejne poniedziałki i środy w godzinach 17.00 - 19.30 oraz soboty w godzinach 8.30 - 12.00.

Trasa i miejsca przystankowe: Miejsce zbiórki **godz. 16.55(poniedziałki i środy) oraz 8.25(soboty)** Parking parafialny w Tarnawie Górnej(dla uczestników z miejscowości Czaszyn, Łukowe, Średnie Wielkie, Tarnawa Gór.), **17.00(pn. i śr.)** lub **8.30(sob)** Tarnawa Dolna(przystanki autobusowe), **17.05(pn. i śr.)** lub **8.35(sob)** Zagórz(przystanki w Wielopolu, dla uczestników z Porąża przystanek obok kościoła, przystanek przed SP Zagórz oraz obok węzła kolejowego), **17.20(pn. i śr.)** lub **9.50(sob)** przyjazd Basen Lesko ul, Bieszczadzka 7.

Trasa powrotna i miejsca przystankowe: w kolejności odwrotnej. Wyjazd z Basenu ok. godz. 19.00(pn. i śr.) lub 11.50(sob.)

UWAGA! Pierwszy wyjazd Turnusu I – już uczestniczy w zajęciach, pozostałe turnusy będą uprzedzane SMS-owo! Każdorazowo należy potwierdzić swój udział na dzień przed wyjazdem SMS-em na nr 692 695 648.

Uczestnicy zobowiązani są do: posiadania w czasie zajęć stroju pływackiego, czepka, kłapek oraz ręcznika. W razie potrzeby na miejscu jest sklep z akcesoriami do pływania.

Można zabrać ze sobą własną suszarkę do włosów aby przyspieszyć suszenie włosów długich .

Przy wejściu korzystamy z szatni zewnętrznej zamykanej przy użyciu monety 2 zł odbieranej przy wyjściu do ponownego użycia.

Podczas podróży i na basenie podlegamy bezwzględnie poleceniom opiekunów i instruktorów.

Możliwe jest dojazd własnym transportem po uzgodnieniu tego faktu z organizatorem. Na Basenie stosujemy się do Regulaminu obiektu!

Prosi uczestników o punktualność !

SIATKÓWKA – nauka i doskonalenie gry w siatkówkę 30 spotkań 2-godzinnych w okresie od 01.04.19r. do 31.12.19r.

Planowane terminy realizacji – Grupa Zaawansowana(GZ) - kolejne piątki w godz. 20.00 do 22.00: Marzec –Listopad. **Terminy rezerwowe: Grudzień**

Grupa Początkująca(GP) - kolejne wtorki lub czwartki w godz. 18.00 do 20.00

Uczestnicy zobowiązani są do: posiadania w czasie zajęć stroju sportowego, w tym bezwzględnie osobnego CZYSTEGO obuwia sportowego dostosowanego(JASNE SPODY) do hali sportowej.

Przy wejściu korzystamy z zamykanej szatni szkolnej.

Podczas zajęć podlegamy bezwzględnie poleceniom opiekuna i instruktora.

Na sali gimnastycznej stosujemy się do Regulaminu obiektu!

UWAGA! Pierwsze zajęcia grupy Początkującej odbędą się po uzupełnieniu składu – minimum 10 osób!!!

FITNESS-AEROBIK – zajęcia w 2-ch grupach. Termin zajęć Grupa 20+ - Poniedziałki od 20.00 do 21.00 i Grupa 50+ - środy od 20.00 do 21.00 m - lub inne terminy i godziny wg umowy z instruktorami każda GRUPA po 30 spotkań 1-godzinnych w okresie od 01.04.19r. do 31.12.19r.

Planowane terminy realizacji – kolejne poniedziałki i środy w godz. jak wyżej: Kwiecień – Listopad. **Terminy rezerwowe: Grudzień**

Uczestnicy zobowiązani są do: posiadania w czasie zajęć stroju sportowego, w tym bezwzględnie osobnego CZYSTEGO obuwia sportowego dostosowanego(JASNE SPODY) do hali sportowej.

Przy wejściu korzystamy z zamykanej szatni szkolnej.

Podczas zajęć podlegamy bezwzględnie poleceniom opiekuna i instruktora.

Na Sali gimnastycznej stosujemy się do Regulaminu obiektu!

UWAGA! Pierwsze zajęcia DLA WSZYSTKICH - będą uprzedzane SMS-owo!

NORDIC WALKING – zajęcia w 1-ej grupie. Termin zajęć czwartki(lub wtorki) od 18.00 do 19.00 i 19.00 do 20.00 - 30 spotkań 1-godzinnych w okresie od 01.04.19r. do 31.12.19r.

Planowane terminy realizacji – kolejne czwartki w godz. jak wyżej: Marzec – Listopad. **Terminy rezerwowe: Grudzień**

Uczestnicy zobowiązani są do: posiadania w czasie zajęć wygodnego stroju sportowego dostosowanego do warunków pogodowych, w tym wygodnego obuwia sportowego dostosowanego do marszu w terenie.

Podczas zajęć podlegamy bezwzględnie poleceniom opiekuna i instruktora.

Na boiskach sportowych stosujemy się do Regulaminu obiektu!

UWAGA! Pierwsze zajęcia DLA WSZYSTKICH – będą uprzedzane SMS-owo!

Wszelkie uwagi i ewentualne nieobecności lub zamiany uczestników proszę zgłaszać pod numerem tel. 692 695 648 P. Janusz Krajnik lub zastępczo: Nordic walking i Siatkówka P. Adam Malec tel. 604 252 793 oraz Pływanie i Fitness-Aerobik P. Elżbieta Stodolak tel. 695 364 466.

STOWARZYSZENIE
"Nasza Przyszłość - TARNAWA"
38-516 Tarnawa Dolna, Tarnawa Górna 29
NIP 687182250 REGON 180334767

PREZES
STOWARZYSZENIA
mgr inż. Janusz Krajnik