

HARMONOGRAM ZAJĘĆ SPORTOWO-REKREACYJNYCH

AQUA AEROBIK

Aerobik w wodzie to idealny sport dla osób chcących mieć ładną figurę i wzmocnić mięśnie. Ważne jest przede wszystkim to, że są to ćwiczenia dla każdego – nie tylko tych, którzy umieją pływać. Jest alternatywą dla monotonnego pływania w tę i z powrotem. Zajęcia z Aqua aerobiku prowadzone będą w wodzie przy użyciu pasów wypornościowych dla pełnego bezpieczeństwa.

Miejsce spotkań: basen kryty w Lublińcu
Terminy zajęć: 2,9,16 i 23 lipca 2012 r.
Godziny rozpoczęcia zajęć: 18:00-19:00
Maksymalna ilość uczestników: 20 osób
Osoba do kontaktu: Dominika Dybałowska
tel.: 506 440 740

BRAZYLIJSKIE JIU JITSU

Brazylijska sztuka walki wywodząca się z ju-jitsu, zapasów i judo, która wyróżnia się naciskiem na walkę w parterze. Znajduje duże uznanie wśród młodzieży, która może się wykazać w bezpośredniej rywalizacji.

Miejsce spotkań: sala gimnastyczna Zespołu Szkół Nr 1 im. A. Mickiewicza w Lublińcu
Terminy zajęć: 4,18,25 lipca 2012 r.
1,8,22,29 sierpnia 2012 r.
Godziny rozpoczęcia zajęć: 18:00 do 19:30
Maksymalna ilość uczestników: 20 osób
Osoba do kontaktu: Kajetan Zbączyński, tel.: 502 259 813

NORDIC WALKING

Nordic Walking jest ciekawą i przyjemną formą odpoczynku. Polega on na marszu ze specjalnie do tego przystosowanymi kijami. Zajęcia z nowej formy rekreacji na świeżym powietrzu odbywać się będą na terenie Parku Grunwaldzkiego pod okiem instruktora.

Miejsce spotkań: pomost przy wypożyczalni sprzętu wodnego w Parku Grunwaldzkim w Lublińcu
Terminy zajęć: 21 lipca o godz. 16:00,
22 lipca o godz. 11:00,
28 lipca o godz. 16:00,
Maksymalna ilość uczestników: Organizator zapewnia profesjonalne kijki do Nordic Walking dla 15 osób.
Osoba do kontaktu: Wojciech Marcinkowski, tel.: 888 430 600; Artur Białek, tel.: 793 116 442

BADMINTON

Badminton jest grą, w której liczy się czas reakcji, technika ale przede wszystkim kondycja fizyczna. Wakacyjne cykliczne zajęcia badmintona pod hasłem: „Zagraj ze mną mamo, tato!” prowadzone będą w formie otwartych zajęć dla rodziców z dziećmi w formie zabaw i urozmaiconych ćwiczeń. Wymagany będzie sportowy strój i obuwie, raketki i lotki będą zapewnione przez organizatora.

Miejsce spotkań: hala sportowa przy Zespole Szkół nr 1 im. A. Mickiewicza w Lublińcu
Terminy zajęć: 3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28, 31 sierpnia 2012 r.
Godziny rozpoczęcia zajęć: 17:30-19:00
Maksymalna ilość uczestników: bez ograniczeń
Osoba do kontaktu: Sonia Wachowska, tel.: 608 051 694

AIKIDO

Aikido to japońska sztuka walki. Obecnie przerodziła się w szeroko rozumianą działalność rekreacyjno-zdrowotną. Program treningów obejmuje: podstawy upadania, elementy samoobrony oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe dostosowane do umiejętności uczestników.

Miejsce spotkań: sala gimnastyczna basenu miejskiego
Terminy zajęć: 7, 14, 23 sierpnia 2012 r.
Godziny rozpoczęcia zajęć: 18:00-19:00
Maksymalna ilość uczestników: 15 osób
Osoba do kontaktu: Michał Pabiasz, tel.: 501 781 815

BODY BUILDING

Ćwiczenia metodą body building są przeznaczone dla mężczyzn dbających o wszechstronny rozwój swojej sylwetki.

Miejsce spotkań: X – KINETIC
Lubliniec, ul. Oleska 104
Terminy zajęć: 18, 19 sierpnia 2012 r.
Godziny rozpoczęcia zajęć: 20:00-21:00
Maksymalna ilość uczestników: 20 osób
Osoba do kontaktu: Jacek Rurański, tel. 34 3510 169

FITNESS DLA KOBIET

Gimnastyka rekreacyjna przy muzyce. Zajęcia dostosowane do możliwości oraz oczekiwań klientek.

Miejsce spotkań: X – KINETIC
Lubliniec, ul. Oleska 104
Terminy zajęć: 18, 19 sierpnia 2012 r.
Godziny rozpoczęcia zajęć: 18:30-19:30
Maksymalna ilość uczestników: 20 osób
Osoba do kontaktu: Jacek Rurański, tel. 34 3510 169

ĆWICZENIA SIŁOWE DLA MŁODZIEŻY

Ogólne wzmocnienie organizmu poprzez trening kształtujący siłę, wytrzymałość i proporcjonalną sylwetkę.

Miejsce spotkań: X – KINETIC
Lubliniec, ul. Oleska 104
Terminy zajęć: 18, 19 sierpnia 2012 r.
Godziny rozpoczęcia zajęć: 15:00-16:30
Maksymalna ilość uczestników: 20 osób
Osoba do kontaktu: Jacek Rurański, tel. 34 3510 169

GIMNASTYKA DLA OSÓB 50 +

Gimnastyka 50 + to ćwiczenia mające na celu poprawę sprawności oraz ogólną poprawę samopoczucia. Ćwiczenia bezpieczne dla kręgosłupa osoby ćwiczącej.

Miejsce spotkań: X – KINETIC
Lubliniec, ul. Oleska 104
Terminy zajęć: 18, 19 sierpnia 2012 r.
Godziny rozpoczęcia zajęć: 17:00-18:00
Maksymalna ilość uczestników: 20 osób
Osoba do kontaktu: Jacek Rurański, tel. 34 3510 169