



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach zadania konkursowego „Sport dla Wszystkich – konkurs ofert 2018” 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-aerobik czy nordic walking - wybierz sam – edycja 2018”**

## **HARMONOGRAM POSZCZEGÓLNYCH ZADAŃ**

**PŁYWANIE i AQUA-AEROBIC** – nauka i doskonalenie pływania 10 wyjazdów 1,5 godzinnych 3 Turnusy w okresie od 01.03.18r. do 31.12.18r.

**Turnus I – planowane terminy: Kwiecień - Maj**

**Turnus II - planowane terminy: Maj - Czerwiec**

**Turnus III - planowane terminy: Wrzesień - Październik**

**Rezerwowe terminy: Listopad i Grudzień**

**Ustala się dzień wyjazdu na basen:** kolejne wtorki w godzinach 16.30 - 19.30 i soboty w godzinach 9.00 - 12.00.

**Trasa i miejsca przystankowe:** Miejsce zbiórki **godz. 16.25(wtorki)** lub **8.55(soboty)** Parking parafialny w Tarnawie Górnej(dla uczestników z miejscowości Czaszyn, Łukowe, Średnie Wielkie, Tarnawa Gór.), **16.30(wt)** lub **9.00(sob)** Tarnawa Dolna(przystanki autobusowe), **16.35(wt)** lub **9.05(sob)** Zagórz(przystanki w Wielopolu, dla uczestników z Poraża przystanek obok kościoła, przystanek przed SP Zagórz oraz obok węzła kolejowego), **16.50(wt)** lub **9.20(sob)** przyjazd Basen Lesko ul, Bieszczadzka 7.

**Trasa powrotna i miejsca przystankowe: w kolejności odwrotnej. Wyjazd z Basenu ok. godz. 19.00(wt)** lub **11.30(sob)**

**UWAGA! Pierwszy wyjazd Turnusu I – w najbliższy wtorek 10 kwietnia! 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 01.03.18r. do 31.12.18r.

Planowane terminy realizacji – **Grupa Zaawansowana(GZ)** - kolejne piątki w godz. 20.00 do

**22.00: Marzec –Listopad. Terminy rezerwowe: Grudzień**

**Grupa Początkująca(GP)** - kolejne środy 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 – w środę 11 kwietnia(GP) i piątek 13 kwietnia(GZ)!**

## **FITNESS-AEROBIK** – zajęcia w 2-ch grupach. Termin zajęć Grupa 20+ - Poniedziałki od 20.00 do 21.00 i Grupa 40+ - środy od 20.00 do 21.00 każda GRUPA po 30 spotkań 1-godzinnych w okresie od 01.03.18r. do 31.12.18r.

Planowane terminy realizacji – **kolejne poniedziałki w godz. jak wyżej: Marzec – 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 – w najbliższy poniedziałek 9 kwietnia!**

## **NORDIC WALKING** – zajęcia w 2-ch grupach. Termin zajęć czwartki od 18.00 do 19.00 i 19.00 do 20.00- 30 spotkań 1-godzinnych w okresie od 01.03.18r. do 31.12.18r.

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 – w czwartek 12 kwietnia!**

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**.