**REGULAMIN DNIA OTWARTEGO KOMPLEKSU SPORTOWO-REKREACYJNEGO OSIR W GOŁDAPI**

1. **Organizator:**

* Kompleks Sportowo-Rekreacyjny OSiR w Gołdapi

1. **Termin i miejsce:**

* 29.09.2012r. (sobota) w godzinach 10.00-15.15
* Kompleks Sportowo-Rekreacyjny OSiR w Gołdapi – pływalnia, hala i siłownia,  
   ul. Partyzantów 31A ,19-500 Gołdap, Tel. 87 615 40 10

1. **Cel:**

* Popularyzacja różnych form aktywności fizycznej (np. pływanie, tenis, LA, fitness) wśród społeczności lokalnej jako zdrowego i aktywnego wypoczynku.

1. **Uczestnictwo:**

* Impreza przeznaczona jest dla dzieci, młodzieży i dorosłych o dobrym stanie zdrowia.

1. **Harmonogram imprezy:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **GODZ.** | **MIEJSCE** | **OPIS ZAJEĆ** | **WIEK** | **PROWADZĄCY** |
| 10.00-11.00 | pływalnia | AQUA AEROBIK | powyżej 13 roku | Anna Olędzka |
| 10.00-10.45 | pływalnia | Nauka i doskonalenie pływania | powyżej 6 roku | Adam Kozłowski |
| 10.00-11.00 | hala | Szkółka Tenisa Ziemnego | powyżej 7 roku | Tadeusz Cemel |
| 10.45-11.30 | pływalnia | Trening pływacki | powyżej 10 roku | Adam Kozłowski |
| 11.00-12.00 | pływalnia | Gimnastyka dla seniora | dorośli | Anna Olędzka |
| 11.00-12.00 | hala | Trening LA OSiR | powyżej 7 roku | Dawid Karniłowicz |
| 11.00-12.00 | siłownia | Prezentacja sprzętu i ćwiczeń | powyżej 16 roku | Magda Kropiwnicka  Jacek Grzeszczak |
| 11.30-12.30 | pływalnia | Nauka pływania dla dzieci | 4 -6 lat | Adam Kozłowski |
| 12.00-12.30 | pływalnia | Maluchy w wodzie (zajęcia z opiekunem) | 1 – 3 lata | Anna Olędzka |
| 12.00-12.45 | hala | Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna | 7 – 14 lat | Justyna Klaus |
| 12.00-12.30 | siłownia | Pomiar BMI | powyżej 16 roku | Magda Kropiwnicka  Jacek Grzeszczak |
| 12.30-13.15 | pływalnia | Gry i zabawy w wodzie | powyżej 4 roku | Ratownicy |
| 12.30-14.00 | siłownia | Konkurencje siłowe | powyżej 16 roku | Magda Kropiwnicka  Jacek Grzeszczak |
| 12.45-13.30 | hala | Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna | powyżej 25 roku | Justyna Klaus |
| 13.15-13.45 | pływalnia | Pokaz ratowniczy i pierwszej pomocy | wszyscy | WOPR Gołdap |
| 13.30-14.15 | hala | MamaFit | Mama + dziecko do 4 roku | Anna Olędzka |
| 13.45-14.30 | pływalnia | Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna w wodzie | 7 – 14 lat | Justyna Klaus |
| 14.15-15.00 | hala | Pilates | powyżej 14 roku | Anna Olędzka |
| 14.30-15.15 | pływalnia | Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna w wodzie | powyżej 25 roku | Justyna Klaus |

1. **Obowiązujące zasady:**

* Uczestników obwiązuje przestrzeganie regulaminów obowiązujących na terenie Kompleksu.
* Udział w zajęciach jest bezpłatny, dla wszystkich dorosłych uczestników zajęć masaż na fotelu SANYO gratis.
* Wszyscy uczestnicy zajęć mają obowiązek posiadania stroju sportowego i podpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań do wzięcia udziału w zajęciach sportowych.
* Ilość miejsc w grupach jest ograniczona, liczy się pierwszeństwo zgłoszenia udziału.
* Dzieci do lat 7 mogą wziąć udział w zajęciach wyłącznie w obecność osoby dorosłej.
* Bilet na basen dla osób nie korzystających z zajęć w godz. 8.00-21.00 - 1 zł pierwsza godzina, po przekroczeniu czasu (60min) następuje opłata wg cennika.
* W sprawach nieobjętych regulaminem decyduje kierownictwo kompleksu.
* W przypadku niespełnienia wymogów regulaminu organizator może odmówić przyjęcia uczestników na zajęcia.