

## REGULAMIN DNIA OTWARTEGO KOMPLEKSU SPORTOWO-REKREACYJNEGO OSiR W GOŁDAPI

- **Organizator:**
  - Kompleks Sportowo-Rekreacyjny OSiR w Gołdapi
- **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
- **Cel:**
  - Popularyzacja różnych form aktywności fizycznej (np. pływanie, tenis, LA, fitness) wśród społeczności lokalnej jako zdrowego i aktywnego wypoczynku.
- **Uczestnictwo:**
  - Impreza przeznaczona jest dla dzieci, młodzieży i dorosłych o dobrym stanie zdrowia.
- **Harmonogram imprezy:**

GODZ.	MIEJSCE	OPIS ZAJĘĆ	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

- **Obowiązujące zasady:**

- Uczestników obowiązuje 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.