



Harmonogram zajęć sportowo – rekreacyjnych

w ramach Programu zagospodarowania czasu wolnego poprzez konstruktywne zapobieganie agresji poprzez sport

Koordinator Programu: Marcin Kuriata tel. 22 277 60 28, mail: mkuriata@osir.waw.pl

Termin: 06 września - 15 grudnia 2022 r.

(zajęcia na Stadionie „Podskarbińska” tylko do 31 października br.)

Podział zajęć na poszczególne obiekty:

1. **STADION „PODSKARBIŃSKA”** ul. Chrzanowskiego 23, 04-392 Warszawa
tel. 22 277 60 26, mail: podskarbinska@osir.waw.pl

Zajęcia lekkoatletyczne dla dzieci

Zajęcia skierowane do dzieci do 11 roku życia.

Prowadzone będą we wrześniu i październiku br.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
wtorek	16.00 - 17.30
czwartek	16.00 - 17.30

Zajęcia lekkoatletyczne dla młodzieży

Zajęcia skierowane do młodzieży powyżej 11 roku życia.

Prowadzone będą we wrześniu i październiku br.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
wtorek	17.30 - 19.00
czwartek	17.30 - 19.00

Zajęcia ogólnorozwojowe

Zajęcia ogólnorozwojowe w oparciu o lekkoatletykę dla młodzieży powyżej 11 roku życia.

Prowadzone będą we wrześniu i październiku br.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
poniedziałek	16.00 - 17.30
środa	16.00 - 17.30



2. **PŁYWALNIA „WODNIK”** ul. Bora-Komorowskiego 40, 03-982 Warszawa
tel. 22 277 60 30, mail: sekretariat@wodnik.waw.pl

Pływanie – nauka i doskonalenie

Zajęcia prowadzone będą dla 9 grup.

Prowadzone będą od września do grudnia br.

Czas trwania zajęć: 1 godz. zegarowa. (30 minut zajęć zorganizowanych /gry i zabawy w wodzie, nauka pływania/ + 30 minut pływanie rekreacyjne.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
poniedziałek (brak miejsc)	16.00 - 17.00
poniedziałek (brak miejsc)	18.00 - 19.00
wtorek (brak miejsc)	18.00 - 19.00
środa (brak miejsc)	16.00 - 17.00
środa (brak miejsc)	18.00 - 19.00
czwartek (brak miejsc)	16.00 - 17.00
czwartek (brak miejsc)	18.00 - 19.00
piątek (brak miejsc)	16.00 - 17.00
niedziela (brak miejsc)	12.30 - 13.30

Zajęcia senso-motoryczne dla dzieci z elementami judo

Zajęcia skierowane do dzieci w przedziale wieku 6 - 8 lat oraz 9+ lat.

Zajęcia w sali fitness. Prowadzone będą od września do grudnia br.

Mają na celu wdrażanie najmłodszych do systematycznego nawyku ćwiczenia własnego ciała, przeciwdziałanie wadom rozwojowym postawy i budowy ciała, poszerzanie wyobraźni ruchowej dzieci, naukę podstawowych umiejętności gimnastycznych i akrobatycznych oraz kształtowanie prawidłowych postaw moralnych i etycznych poprzez ceremoniał i zasady treningu judo.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Grupa 6 – 8 lat	Grupa 9+
poniedziałek	16.00 - 17.00	
poniedziałek		17.00 - 18.00
środa		16.00 - 17.00
środa (brak miejsc)	17.00 - 18.00	

Zajęcia senso-motoryczne dla dzieci z elementami zapasów

Zajęcia skierowane do dzieci w przedziale wieku 6 - 8 lat oraz 9+ lat.

Zajęcia w sali fitness. Prowadzone będą od września do grudnia br.

Mają na celu wdrażanie najmłodszych do systematycznego nawyku ćwiczenia własnego ciała, przeciwdziałanie wadom rozwojowym postawy i budowy ciała, poszerzanie wyobraźni ruchowej dzieci, naukę podstawowych umiejętności gimnastycznych i akrobatycznych oraz kształtowanie prawidłowych postaw moralnych i etycznych poprzez ceremoniał i zasady treningu zapasów.



Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Grupa 6 – 8 lat	Grupa 9+
wtorek	17.00 - 18.00	
czwartek		17.00 - 18.00
czwartek	18.00 - 19.00	

3. **PŁYWALNIA „SZUWAREK”** ul. Biłgorajska 2, 04-303 Warszawa
tel. 22 277 60 30, mail: szuwarek@osir.waw.pl

Zajęcia senso-motoryczne dla dzieci z elementami zapasów

Zajęcia skierowane do dzieci w przedziale wieku 6 - 8 lat oraz 9+ lat.

Zajęcia w sali fitness. Prowadzone będą od września do grudnia br.

Mają na celu wdrażanie najmłodszych do systematycznego nawyku ćwiczenia własnego ciała, przeciwdziałanie wadom rozwojowym postawy i budowy ciała, poszerzanie wyobraźni ruchowej dzieci, naukę podstawowych umiejętności gimnastycznych i akrobatycznych oraz kształtowanie prawidłowych postaw moralnych i etycznych poprzez ceremoniał i zasady treningu zapasów.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Grupa 6 – 8 lat	Grupa 9+
poniedziałek		15.30 - 16.30
środa (brak miejsc)		15.30 - 16.30
środa	16.30 - 17.30	

Zajęcia senso-motoryczne dla dzieci z elementami judo

Zajęcia skierowane do dzieci w przedziale wieku 6 - 8 lat oraz 9+ lat.

Zajęcia w sali fitness. Prowadzone będą od września do grudnia br.

Mają na celu wdrażanie najmłodszych do systematycznego nawyku ćwiczenia własnego ciała, przeciwdziałanie wadom rozwojowym postawy i budowy ciała, poszerzanie wyobraźni ruchowej dzieci, naukę podstawowych umiejętności gimnastycznych i akrobatycznych oraz kształtowanie prawidłowych postaw moralnych i etycznych poprzez ceremoniał i zasady treningu judo.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Grupa 6 – 8 lat	Grupa 9+
wtorek (brak miejsc)	17.30 - 18.30	
czwartek (brak miejsc)		16.30 - 17.30
czwartek		17.30 - 18.30
piątek		16.00 - 17.00
piątek (brak miejsc)	17.00 - 18.00	



4. **HALA „SASKA”** ul. Saska 80, 03-914 Warszawa
tel. 22 277 60 02, mail: saska@osir.waw.pl

Kregle

Nauka i doskonalenie gry w kręgle pod nadzorem instruktora.

Prowadzone będą od września do grudnia br.

Czas trwania zajęć: 2,5 godziny.

Limit: 30 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
poniedziałek (brak miejsc)	15.00 - 17.30
środa	15.00 - 17.30
czwartek	15.00 - 17.30

Zajęcia w hali sportowej – tenis stołowy

Zajęcia skierowane do dzieci w przedziale wieku 6 - 10 lat oraz 11+ lat.

Zajęcia pod nadzorem instruktora prowadzone będą w hali sportowej. Prowadzone będą od września do grudnia br.

Obejmować będą naukę i doskonalenie gry w tenisa stołowego.

Limit: 8 osób.

Dzień tygodnia	Grupa 6 – 10 lat	Grupa 11+
wtorek	15.00 - 16.00	
wtorek		16.00 - 17.00
wtorek		17.00 - 18.00

5. **HALA „SIENNICKA”** ul. Siennicka 40B, 04-393 Warszawa
tel. 22 277 60 01, mail: siennicka@osir.waw.pl

Wspinaczka na ściance – nauka i doskonalenie

Zajęcia na sztucznej ściance wspinaczkowej prowadzone przez instruktora. Prowadzone będą od września do grudnia br.

Obejmować będą naukę i doskonalenie wspinaczki ściankowej.

Czas trwania zajęć: 1,5godz.

Limit: 12 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
poniedziałek (brak miejsc)	16.30 - 18.00
poniedziałek (brak miejsc)	18.00 - 19.30
wtorek (brak miejsc)	16.30 – 18.00
wtorek (brak miejsc)	18.00 - 19.30
środa (brak miejsc)	16.30 - 18.00
środa (brak miejsc)	18.00 - 19.30
czwartek (brak miejsc)	16.30 - 18.00
czwartek (brak miejsc)	18.00 - 19.30



Gimnastyka z elementami lekkoatletyki

Obejmować będą ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki i ćwiczeniami lekkoatletycznymi.

Czas trwania zajęć: 1 godz.

Limit: 16 osób.

Dzień tygodnia	Godziny
wtorek	15.30 - 16.30
wtorek	16.30 - 17.30
czwartek	16.00 - 17.00
czwartek (brak miejsc)	17.00 - 18.00

W celu rezerwacji miejsc na zajęcia prosimy o kontakt z koordynatorem programu.
Więcej informacji na stronie www.osir.waw.pl oraz www.facebook.com/OSiRPragaPoludnie