

LATO NA SPORTOWO

Kolejowy Klub Wodny 1929

„Kajakowe Lato w Mieście”

Termin: 1 lipca - 31 sierpnia 2013 r.

Godziny: 10.00-12.00, 16.00-18.00

Organizatorzy: Kolejowy Klub Wodny 1929 i Uczniowski Klub Sportowy Olimp.

Miejsce: Przystań wodna KKW-29, ul. Księcia Józefa 24 a (wjazd ulicą Wioślarska).

Informacje tel.12 427 05 00, e-mail kkw1929@o2.pl, strona internetowa: www.kkw29.pl.

Oferta:

- opieka doświadczonych szkoleniowców (instruktorzy sportu),
- szkolenie kajakowe – nauka podstaw (wsiadanie wysiadanie z kajaka, sterowanie kajakiem, kontrolowanie równowagi, technika wiosłowania)
- doskonalenie techniki wiosłowania
- testy sprawnościowe
- bezpieczeństwo na wodzie
- zajęcia sportowe ogólnorozwojowe.
- dostęp do sprzętu i obiektu sportowego,
- atrakcyjny program zajęć sportowo-rekreacyjnych.

Klub Żeglarski HORN

Zapisy i informacje: biuro@hornkrakow.pl, Sekretariat Klubu 12 653-05-08,

www.kz.hornkrakow.pl

dzieci

8.07-30.08.2013

„Optimistyczna przygoda z HORNem 2013” dla dzieci w wieku 6 – 13 lat. Podobnie jak w roku ubiegłym, półkolonie będą się odbywały w formie 5-dniowych turnusów – od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.00 – 17.00.

- żeglowanie na łódkach Optimist
- język angielski dla małych żeglarzy na wesoło
- plażowanie i kąpiele w wodzie o I kl. czystości
- zajęcia integracyjne
- gry i zabawy brzegowe

- dwa posiłki dziennie
półkolonie płatne

27.06-8.07 - zajęcia żeglarskie dla dzieci 6-10 lat, płatne wyżywienie i nocleg

1.07-30.07 - treningi żeglarskie dla Laserów, Optimistów, godziny popołudniowe – grupy po wcześniejszym ustaleniu z trenerami

młodzież od 14 lat i dorośli: kursy żeglarskie, motorowodne

kursy żeglarskie: kurs intensywny i weekendowy.

Oto najbliższe **terminy**, w których rozpoczynają się **kursy intensywne:**

10 czerwca; zakończenie: 22 czerwca

24 czerwca, zakończenie: 6 lipca

Termin kursu weekendowego:

29 czerwca, zakończenie: 3 sierpnia

[fitness](#) pn, pt od 19.15 - grupa otwarta, zajęcia płatne

[zumba - taniec](#) środy 19.15 - zajęcia częściowo płatne

[Żeglarstwo w wakacje](#) soboty i niedziele – można dołączyć do grupy po wcześniejszym ustaleniu z prezesem. Zajęcia częściowo płatne

dzieci i młodzież – windsurfing – żeglarstwo deskowe z Piotrem Ogrodnikiem

– wcześniejsze zapisy – zajęcia częściowo płatne

obóz szkoleniowy – lipiec grupa zamknięta, zajęcia częściowo płatne

młodzież 14 do 26

15.07 – 27.07 – Żeglarz jachtowy – kurs dla młodzieży w ramach akcji „Lato pod żaglami”

1.07 – 13.07 – Żeglarz jachtowy – kurs dla młodzieży w ramach akcji „Lato pod żaglami”

29.07 – 10.08 – Żeglarz jachtowy – kurs dla młodzieży w ramach akcji „Lato pod żaglami”

12.08 – 24.08 – Żeglarz jachtowy – kurs dla młodzieży w ramach akcji „Lato pod żaglami”
zajęcia płatne

dorośli 45+ Tai Chi – zajęcia sportowe – grupa zamknięta, wtorek- możliwość otwarcia dodatkowych grup.

seniorzy 60+ - Sportowa Akademia III Wieku - bezpłatne zajęcia dla 60+ - Tai Chi oraz zajęcia żeglarskie z patentem od czerwca do grudnia (szczegółowe informacje poniżej)

KS Cracovia 1906

Harmonogram bezpłatnych zajęć organizowanych przez Klub KS Cracovia 1906 w ramach dotacji z „Aktywny Kraków”:

Sekcja	Termin	Miejsce
Szachy	czerwiec sobota 12.00-15.00 lipiec, sierpień środa, piątek 10.00-12.00	Budynek Klubowy Park Jordana al.3 Maja 11A
Koszykówka	Informacje w tym tygodniu	
Lekka Atletyka	Wtorek, czwartek 16.30-17.30 Sobota 9.30-10.30	Plac na Groblach 23 lub Park Jordana w zależności od pogody
Karate	Piątek 17.30-19.00	Budynek Klubowy Park Jordana al.3 Maja 11A
Brydż Sportowy	Turniej wtorkowy 17.30-19.00	Budynek Klubowy Park Jordana al.3 Maja 11A

Dodatkowo klub informuje o reaktywacji sekcji piłki ręcznej – planowane są treningi dla dzieci młodzieży w trakcie wakacji – terminy treningów w tym tygodniu.

KS Bronowianka

WAKACJE Z BRONOWIANKĄ

Klub Sportowy Bronowianka Kraków w okresie wakacji 2013 przygotował propozycję pt. „**Piłkarski Rock’n’roll**”. Jest to propozycja wypoczynku w miejscu zamieszkania. Dla chłopców przewidziane są zajęcia piłkarskie a dla dziewcząt zajęcia taneczne. Grupy uczestników będą podzielone wg kategorii wiekowych. Uczestnicy oprócz dwóch treningów piłkarskich i tanecznych będą mieli treningi ogólnorozwojowe, zajęcia na basenie, zajęcia integracyjne i relaksacyjne z psychologiem.

Dla kategorii Skrzaty, czyli dla dzieci urodzonych w latach 2006-07 przewidziane są zajęcia piłkarsko –tenisowe (tenis ziemny). Zajęcia dla Skrzatów w godz. 9.00-13.30, a dla starszych grup wiekowych 9.00-16.30. Propozycja jest odpłatna i skierowana zarówno do członków KS Bronowianka Kraków, jak i do dzieci niezrzeszonych w klubie. Ilość uruchomionych turnusów uzależniona jest od ilości zgłoszeń. Obecnie trwa rekrutacja na poszczególne turnusy. Zajęcia trwać będą od poniedziałku do piątku. Planujemy otwarcie pięciu turnusów w lipcu/sierpniu:

Turnus I 01-05 VII, **Turnus II** 08-12 VII, **Turnus III** 15-19 VII,

Turnus IV 22-26 VII, **Turnus V** 29 VII-02 VIII

W miesiącu sierpniu, w ramach grantów Dzielnica VI i ZSO nr 8 na obiektach klubu będzie organizowała akcję „Lato w mieście”.

„Orliki”:

- „Orlik” przy Szkole Podstawowej Nr 78 w Krakowie (ul. Jaskrowa 5) – w okresie wakacji „Orlik” będzie otwarty w godz. 13.30-19.30. W tym czasie animatorzy będą organizować zajęcia sportowe. „Orlik” przy zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 4 w Krakowie (ul. Urzędnicza 65) – zajęcia zgodnie z harmonogramem
- „Orlik” przy Zespole Szkół Gastronomicznych nr 1 (os. Złotej Jesieni 16) – dyżury animatorów, codziennie w godz. 17.00-21.00. Zajęcia płatne nie są organizowane.

Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy

(al. Powstania Warszawskiego 6)

Ośrodek Sportowo-Rekreacyjny „Kurdwanów Nowy” (ul. Wysłouchów 34a) organizuje w okresie od 01.07.2013 r. do 31.07.2013 r. „Lato w Mieście” dla dzieci i młodzieży z Dzielnicy XI w ramach przyznanych środków finansowych. Bezpłatne wejścia na pływalnię od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00.

WALL-E WIND

PROGRAM:

dla dzieci 8-14 lat

TERMIN:

2. tygodniowy / 10. Dniowy < od poniedziałku do piątku > 9:00-17:00

TURNUS I: 8-20 lipiec

TURNUS II: 29 lipiec-09 sierpień

CENA:

1 000 PLN

MIEJSCE:

żagle: Yacht Klub Polska os. Mogiła Przystań nad Wisłą

wspinanie: C.W. Avatar na Małym Płaszowie, ul. Przewóz 34

DOJAZD:

między obiektami obozowicze poruszać się będą rowerami

CENA OBEJMUJE:

opiekę instruktorską i wychowawczą

wyżywienie: przekąska przedpołudniowa (owoc, batonik, sok) oraz obiad (dwa dania + sok/kompot)

zajęcia ogólnorozwojowe

niezbędny sprzęt sportowy i rekreacyjny

szkolenie z techniki wspinania, bezpieczeństwa oraz szkolenia z zakresu żeglarstwa

CENA NIE OBEJMUJE:

(ubezpieczenia - uczestnicy wyjazdu powinni być ubezpieczeni indywidualnie z uwzględnieniem ryzyka wspinaczki skalnej oraz żeglarstwa

(rowerów oraz sprzętu ochronnego- nie zapewniamy klódek zabezpieczających przed ich kradzieżą

:(wypożyczenia butów wspinaczkowych (5PLN/dzień)

Czas równo podzielony między wspinanie i żeglarstwo –każdy dzień dzielony na pół: przedpołudnie żagle, a popołudniu wspinanie (lub odwrotnie), ewentualnie wybrane pojedyncze dni poświęcone wyłącznie jednej dyscyplinie.

Lista rzeczy, które warto zabrać:

- * rower, kask, ochraniacze, zapinkę do roweru
- * sandały lub tenisówki
- * strój kąpielowy
- * okulary przeciwsłoneczne
- * krótkie spodenki, czapkę lub kapelusz
- * dres lub polar
- * krem do opalania
- * strój sportowy do zmiany

ZAPISY:

- * w recepcji w Centrum Wspinaczkowego Avatar przy ul. Przewóz 34 Kraków

* pod numerem telefonu: 12 652 13 33 | 600 921 102

* za pośrednictwem poczty elektronicznej: kontakt@myavatar.pl