

**Dąbrowska Akcja Lato 2022r.- PROGRAM CSIR**

Nazwa wydarzenia	Opis	Termin realizacji data/godzina	Miejsce realizacji	Organizator /współorganizator	Grupa odbiorców	Wydarzenie płatne/bezpłatne /zapisy/wejściówki/rezerwacje
<b>C.S.I.R. Misja Specjalna – Mini Survival</b>	<p>Pięciodniowe obozy dla uczniów szkół podstawowych, klas I-III oraz IV-VI, które odbywają się w stylu survivalowym na terenie Eurocampingu w Błędowie.</p> <p>Bogaty program obejmuje m.in.: zajęcia terenowe w lesie, naukę korzystania z map i kompasów, naukę pierwszej pomocy przedmedycznej i wiele innych przydatnych umiejętności.</p> <p>Mini Survival uczy także jego uczestników wiary we własne siły, odwagi oraz asertywności</p>	<p><b><u>Kl. I-III:</u></b></p> <p>04-08 lipca 18-22 lipca 01-05 sierpnia 15-19 sierpnia</p> <p><b><u>Kl. IV-VI:</u></b></p> <p>11-15 lipca 25-29 lipca 8-12 sierpnia 22-26 sierpnia</p>	Baza Biwakowo-Campingowo-Rekreacyjna: "Eurocamping" w Błędowie	<b>Centrum Sportu i Rekreacji</b>	Dzieci i młodzież w wieku od 6 do 13 lat	<b>Wydarzenie płatne</b>
<b>SUPer Akcja Lato</b>	Wypożyczalnia i zajęcia instruktazowe dla dzieci i młodzieży na deskach typu SUP. Aktywność na deskach typu SUP angażuje w sposób niewiarygodny mięśnie całego ciała-jednocześnie dostarczając użytkownikowi	<p><b>Każdy poniedziałek 10:00 – 12:00</b></p> <p>4,11,18,25 lipca 01,08,15,22 sierpnia</p>	Pogoria III	<b>Centrum Sportu i Rekreacji/ Michał Bujak Sup and Kayak <i>BUJAK WATERSPORTS.</i></b>	Dzieci i młodzież od 5 do 16 lat	<p><b>Wydarzenie bezpłatne</b></p> <p><b>Tel kontaktowy: 603 523 698</b></p>

	uspakajającego kontaktu z naturą oraz jeziorem.					
<b>Wakacje z zapasami</b>	Zajęcia ogólnorozwojowe z podstawami zapasów. Tego typu zajęcia są skierowane do dzieci, które z natury są wyjątkowo ruchowe, lubią dominować wśród rówieśników. Treningi mają charakter ogólnorozwojowy, rozwijają motorykę, koordynację ruchową i równowagę. Wzmacniają również i uelastyczniają ciało. To zajęcia kontaktowe, które uczą zdrowej rywalizacji i co bardzo ważne- szacunku do przeciwnika.	Zajęcia odbywają się zgodnie z dwoma harmonogramami tj: - <b>dla dzieci od 10 do 16 lat</b> (od 18 lipca do 13 sierpnia 2022r.) - <b>dla grupy zaawansowanej</b> (od 18 lipca do 13 sierpnia 2022r.)	Hala Centrum	<b>Centrum Sportu i Rekreacji – trenerzy MOS</b>	Dzieci i młodzież od 5 do 16 lat	<b>Wydarzenie bezpłatne</b>  Dodatkowo: gry zespołowe, kajaki, siła obwodowa, aqua park  <b>Tel. kontaktowy: 515 537 158</b>  <b>Szczegółowe info: CSiR-Zapasy-Dąbrowa-Górnicza</b>
<b>Wakacyjne wspinanie 2022</b>	Zajęcia ruchowe z podstaw bezpiecznego wspinania na ścianie wspinaczkowej, które realizują podstawowe pragnienie i potrzebę młodego człowieka. Bo co jak co ale wspinanie u dzieci jest czymś naturalnym jak jedzenie czy oddychanie.	<b>Każda niedziela 12:00-18:00</b>  03 lipca  10 lipca  17 lipca  24 lipca  31 lipca  07 sierpnia	CSLiW w Parku Zielona	<b>Speleoklub Dąbrowa Górnicza / Centrum Sportu i Rekreacji</b>	Mieszkańcy miasta – w szczególności dzieci i młodzież	<b>Wydarzenie bezpłatne</b>  Tel. Kontaktowy: <b>505 080 844</b> Zapisy na miejscu

	<p>Zajęcia tego typu pozwalają rozbudzić w dziecku potencjał, ukierunkować ich wrodzoną aktywność i ciekawość w odkrywaniu nowego. Zajęcia z wspinaczki to różnorodność ćwiczeń, gimnastyki, wykorzystywania różnych technik połączonych z współzawodnictwem, partnerstwem, ale także odpowiedzialnością i zaufaniem</p>					
<p><b>Turnieje Siatkówki Płazowej z Volleyem</b></p>	<p>Turnieje siatkówki płazowej w kategoriach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kobiet</li> <li>• mężczyzn</li> <li>• mixtów</li> <li>• dzieci i rodzin</li> </ul> <p>Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, która świetnie urozmaica plażowanie. Turnieje tego typu są genialne dla naszego zastałego przy komputerze kręgosłupa, stawów oraz stóp</p>	<p><b>Start 9:00</b></p> <p>09 lipca- turniej kobiet i mężczyzn</p> <p>10 lipca turniej mixtów</p> <p>23 lipca</p> <p>20 sierpnia</p> <p>27 sierpnia</p>	<p>CSLiW w Parku Zielona</p>	<p><b>Volley D.G. /Centrum Sportu i Rekreacji</b></p>	<p>Bez ograniczeń wiekowych</p>	<p><b>Wydarzenia bezpłatne</b></p>

<b>Maraton Zumbi</b>	<p>Program treningowy, który łączy elementy fitnessu i tańca latynoamerykańskiego. Maraton Zumbi jest skierowany dosłownie do każdego- łączy bowiem w sobie nieskomplikowane kroki, swobodę ruchu oraz niesamowitą energię i zabawę. Maraton Zumbi to aktywność w grupie, na świeżym powietrzu- radosna forma ćwiczeń, która może być ciekawą alternatywą dla tradycyjnego aerobiku</p>	<p><b>Każda niedziela</b>  <b>18:00- 20:00</b>  03 lipca  17 lipca  31 lipca  07 sierpnia  21 sierpnia</p>	<p>CSLiW Pogoria III- na terenie ośrodka</p>	<p><b>La Cultura/ Centrum Sportu i Rekreacji</b></p>	<p>Bez ograniczeń wiekowych</p>	<p><b>Wydarzenie bezpłatne</b></p>
<b>Letnie Disco dla Dzieci</b>	<p>Mini Disco dla dzieci - zabawy taneczno-ruchowe, warsztaty wakacyjne z angielskiego, gra w bule, budowanie w piasku, wodne tatuaże, zabawy grupowe z chustą</p>	<p><b>Każda sobota</b>  <b>11:00-15:00</b>  02 lipca  9 lipca  16 lipca  23 lipca  30 lipca  06 sierpnia  13 sierpnia  20 sierpnia  27 sierpnia</p>	<p>CSLiW Pogoria III- przed ośrodkiem</p>	<p><b>Profilingua/ Centrum Sportu i Rekreacji</b></p>	<p>Bez ograniczeń wiekowych</p>	<p><b>Wydarzenie bezpłatne</b></p>