

# PROGRAM

## Dąbrowska Akcja Lato 2024r.

Nazwa wydarzenia	Opis (krótki)	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. 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>Kl. I-III:</b></p> <p>01-05 lipca 15-19 lipca 29 lipca-02 sierpnia 12-16 sierpnia</p> <p><b>Kl. IV-VI:</b></p> <p>08-12 lipca 22-26 lipca 05-09 sierpnia 19-23 sierpnia</p>	Baza Biwakowo-Campingowo-Rekreacyjna: "Eurocamping" w Błędowie	<b>Centrum Sportu i Rekreacji</b>	<p>Dzieci i młodzież w wieku od 6 do 13 lat</p> <p>Max. 30 osób na turnusie.</p>	Wydarzenie płatne.
<b>SUPer Akcja Lato</b>	<p>Wypożyczalnia i zajęcia instruktażowe dla dzieci i młodzieży na deskach typu SUP.</p> <p>Aktywność na deskach typu SUP angażuje w sposób niewiarygodny mięśnie całego ciała- jednocześnie dostarczając użytkownikowi uspakajającego kontaktu z naturą oraz jeziorem.</p>	<p>Poniedziałki: 8,22,29.07., 5,19,26.08.</p> <p>Godz. 10.00-12:00.</p>	Pogoria III – Wypożyczalnia Sup and Kayak Bujak Watersports.	<b>Centrum Sportu i Rekreacji/ Sup and Kayak Bujak Watersports</b>	<p>Dzieci i młodzież od 5 do 16 lat.</p> <p>Max. 7 osób na zajęciach.</p>	<p>Rezerwacja miejsc na zajęcia pod nr. tel.: 603 523 698</p> <p>Jednorazowa rezerwacja deski 10,00 zł.</p>

<p><b>Nocne SUPowanie</b></p>	<p>Użyczenie desek typu sup, na wieczorne pływanie po Pogorii 3, zakończone wspólnym grillem. Istnieje możliwość pływania na swoim sprzęcie.</p>	<p>Środy: 17.07. i 14.08.  Godz. 18:00-20:00</p>	<p>Pogoria III – Wypożyczalnia Sup and Kayak Bujak Watersports.</p>	<p><b>Centrum Sportu i Rekreacji/ Sup and Kayak Bujak Watersports</b></p>	<p>Tylko osoby pełnoletnie, a niepełnoletnie z opiekunem prawnym.  Max. 10 desek dostępnych.</p>	<p>Rezerwacja miejsc na zajęcia pod nr. tel.: 603 523 698.  Jednorazowa rezerwacja deski 10,00 zł.</p>
<p><b>Wakacje z zapasami</b></p>	<p>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.</p>	<p>Poniedziałek – Piątek  Od 15.07. do 18.08.</p>	<p>Hala Centrum Pogoria III  Nemo – Wodny Świat</p>	<p><b>Centrum Sportu i Rekreacji</b></p>	<p>Dzieci i młodzież od 5 do 16 lat</p>	<p>Wydarzenie bezpłatne.</p>
<p><b>Wakacyjne wspinanie 2024</b></p>	<p>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. Zajęcia tego typu pozwalają rozbudzić w dziecku potencjał, ukierunkować ich wrodzoną aktywność i ciekawość w odkrywaniu nowego. Zajęcia z wspinaczki to różnorodność ćwiczeń,</p>	<p>Niedziele: 07.07, 14.07, 21.07, 28.07, 04.08, 11.08.  Godz. 12.00 – 18.00</p>	<p>CSLiW w Parku Zielona</p>	<p><b>Speleoklub Dąbrowa Górnicza / Centrum Sportu i Rekreacji</b></p>	<p>Mieszkańcy miasta – w szczególności dzieci i młodzież.</p>	<p>Wydarzenie bezpłatne.</p>

	gimnastyki, wykorzystywania różnych technik połączonych z współzawodnictwem, partnerstwem, ale także odpowiedzialnością i zaufaniem.					
<b>Maraton Zumby</b>	Program treningowy, który łączy elementy fitnessu i tańca latynoamerykańskiego. Maraton Zumby jest skierowany dosłownie do każdego- łączy bowiem w sobie nieskomplikowane kroki, swobodę ruchu oraz niesamowitą energię i zabawę. Maraton Zumby to aktywność w grupie, na świeżym powietrzu-radosna forma ćwiczeń, która może być ciekawą alternatywą dla tradycyjnego aerobiku.	Niedziele: 30.06. 14.07., 28.07. 11.08.,25.08.  Godz. 17:00-19:00	CSLiW Pogoria III- na terenie ośrodka	<b>La Cultura/ Centrum Sportu i Rekreacji</b>	Bez ograniczeń wiekowych i ilości osób.	Wydarzenie bezpłatne.
<b>Wakacje z Neptunem „Bezpieczna Woda”</b>	Lekcje pływania połączone z profilaktyką na temat bezpieczeństwa nad wodą oraz pierwszej pomocy przedmedycznej. Akcje będą przeprowadzone na wyznaczonym torze pomiędzy kąpieliskiem a molo.	Wtorki i czwartki 25.06., 27.06. 02.07, 04.07, 09.07, 1.07, 16.07, 18.07, 23.07, 25.07, 30.07  01.08, 06.08, 08.08, 13.08, 20.08, 22.08, 27.08.  Godz. 10:00-13:00	CSLiW Pogoria III	<b>Neptun Szkoła Pływania</b>	Dzieci i młodzież do ukończenia szkoły średniej	Bezpłatne zajęcia nauki pływania.  Obowiązują zapisy na miejscu.
<b>Nemo Wodny Świat - Lato w Mieście</b>	Bezpłatne wejścia dla dąbrowskich dzieci i młodzieży	22.06.2024r. - 31.08.2024r.  (poniedziałek – sobota)	<b>Nemo - Świat Rozrywki</b>	<b>Nemo - Świat Rozrywki</b>	a) dzieci i młodzież szkolna po ukończeniu 13 roku życia: wstęp w godzinach od 9.00 do 16.00 (dwugodzinne wejścia) na	Bezpłatne wejścia, 2 godziny dziennie od poniedziałku do soboty. Brak zapisów.

					<p>podstawie aktualnej legitymacji szkolnej potwierdzającej miejsce zamieszkania na terenie Gminy Dąbrowa Górnicza, b) dzieci i młodzież szkolna do ukończenia 13 roku życia: wstęp w godzinach od 9.00 do 20.45 (dwugodzinne wejścia) obowiązkowo pod opieką opiekuna prawnego na podstawie wpisu w dokumencie opiekuna w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym lub legitymacji szkolnej lub innego dokumentu tożsamości wydanego dla dziecka, potwierdzającego miejsce zamieszkania na terenie Gminy Dąbrowa Górnicza; wstęp opiekuna zamieszkałego na terenie Dąbrowy Górniczej odbywa się na podstawie przysługującego biletu ulgowego lub normalnego z uwzględnieniem 10% zniżki.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

<b>Wakacyjna Joga i medytacja</b>	Zajęcia jogi połączone z ćwiczeniami oddechowymi (medytacją) oraz gongami tybetańskimi.	Każda środa w lipcu i sierpniu Godz: 16.00 – 17.30	CSLiW Pogoria III	<b>Centrum Sportu i Rekreacji</b>	Bez ograniczeń wiekowych i ilości osób.	Uczestnicy muszą posiadać karimatę oraz strój sportowy
<b>Duchowa Środa</b>	Środowe bieganie i integrowanie się.	Środy Godz. 19:00	CSLiW Pogoria III	<b>W pogoni za duchem</b>	Bez ograniczeń wiekowych i ilości osób.	Wstęp bezpłatny
<b>Biegowo-nordicowe wtorki z Pogorią Biega</b>	Bieganie, śmiech i pogaduchy.	Wtorki Godz. 18:30	Pogoria 4	<b>Pogoria Biega</b>	Bez ograniczeń wiekowych i ilości osób.	Wstęp bezpłatny
<b>Pogoria Open Water</b>	Otwarte Mistrzostwa Dąbrowy Górniczej w pływaniu na wodach otwartych połączone z Finałem Grand Prix Pucharu Polski w pływaniu na wodach otwartych. Do wzięcia udziału w imprezie zapraszamy wszystkich chętnych, którzy chcą sprawdzić swoją formę i poczuć ducha rywalizacji. Zawody zostaną rozegrane z podziałem na kobiety i mężczyzn, w kategoriach wiekowych i na dystansach. Poczynając od 400 m, w którym wystartują dzieci do 13 roku życia włącznie, poprzez 1000 m, 3000 m, sztafetę rodzinną 2 x 100 m oraz klubową 4 x 200 m, czyli wyścig sztafetowy w kategorii Open bez względu na płeć.	25.08.2024r. Niedziela	CSLiW Pogoria III	<b>Centrum Sportu i Rekreacji</b>	Dorośli i dzieci	Wg regulaminu
<b>Bieg Skrzata</b>	Lekkoatletyczne zmagania dla najmłodszych na dystansach od 200 m do 600 m w zależności od kategorii	01.09.2024 Niedziela	Park Hallera	<b>Centrum Sportu i Rekreacji</b>	Dzieci do 13 roku życia	Udział bezpłatny

	wiekowej w Parku Hallera w Dąbrowie Górniczej					
--	--	--	--	--	--	--