

ZIMA z OSiRem 2010

	Hala miejska – ul. Hallera	Miejska hala im. A. Grubby	lodowisko
Codziennie 14.00 – 15.00	Zajęcia FITNESS dla dziewcząt gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych – bezpłatne na sali fitness		
Codziennie od 10.00 do 17.00 Soboty – niedziele 10.00 – 18.00	PARK LINOWY Dla dzieci i młodzieży Wstęp bezpłatny, dorośli – 5 zł		
12 luty - piątek			20.00 – 21.00 Bal przebierańców dla dorosłych Wyłącznie w strojach przebierańców, wstęp wolny
14 luty			15.30 – 16.30 Bal przebierańców dla dzieci – wyłącznie w strojach przebierańców, wstęp wolny
15 luty - pn	Od 9.00 do 13.00 Piłka nożna – szkoły podstawowe Zgłoszenia do 13 lutego do godz. 14.00 w biurze na Hallera	11.30 – 15.00 mini siatkówka „3” dz i chł Zgłoszenia do 15 lutego do godz. 11.00 w biurze akcji - hala - stadion	
16 luty – wt	9.00 – 13.00 Piłka nożna szkoły podstawowe	11.30 – 15.00 – siatkówka gimnazjum dziewczęta Zgłoszenia do 15 lutego do godz. 11.00 w biurze akcji - hala - stadion	

17 luty – śr	9.00 – 13.00 Piłka nożna szkoły podstawowe	11.30 – 15.00 – siatkówka gimnazjum dziewczęta Zgłoszenia do 15 lutego do godz. 11.00 w biurze akcji - hala - stadion	
18 luty – czw	9.00 – 13.00 Piłka nożna szkoły gimnazjum Zgłoszenia do 16 lutego do godz. 14.00 w biurze na Hallera	11.30 – 15.00 – siatkówka gimnazjum chłopcy Zgłoszenia do 15 lutego do godz. 11.00 w biurze akcji - hala - stadion	
19 luty – pt	9.00 – 13.00 Piłka nożna szkoły gimnazjum	11.30 – 15.00 – streetball szkoły podstawowe dz i chł Zgłoszenia do 17 lutego do godz. 11.00 w biurze akcji - hala - stadion	
22 luty – pn	9.00 – 13.00 Piłka nożna szkoły gimnazjalne	8.00 – 10.00 i 11.30 – 15.00 koszykówka gimnazjum dz i chł Zgłoszenia do 19 lutego do godz. 11.00 w biurze akcji - hala - stadion	
23 luty – wt	9.00 – 13.00 Piłka nożna szkoły gimnazjalne	8.00 – 10.00 i 11.30 – 15.00 koszykówka gimnazjum dz i chł	
24 luty – śr	9.00 – 13.00 Piłka nożna szkoły gimnazjalne	8.00 – 10.00 i 11.30 – 15.00 koszykówka gimnazjum dz i chł	
25 luty – czw		13.00 – 17.00 STAROGARDZKI MARATON FITNESS Karty wstępu – tylko 3 zł dla młodzieży, nauczyciele bezpłatnie (muszą odebrać karnety z OSiR)	
26 luty - pt			12.00 – 13.00 Gry i zabawy, zakończenie ferii Wstęp wolny

Na rozgrywki sportowe druki zgłoszeniowe do pobrania z naszej strony internetowej lub osobiście w biurach Akcji Zima z OSiRem na hali przy ul. Hallera oraz miejskiej hali im. A. Grubby na stadionie.

Limity zawodników w poszczególnych rozgrywkach zawarte są na kartach zgłoszeniowych.

Przez całe ferie, ci którzy nie czerpią satysfakcji z rozgrywek sportowych mogą spędzić czas w **PARKU LINOWYM**, który otwarty zostanie na miejskiej hali przy ul. Hallera. Codziennie od godz. 10.00 do 17.00, a w soboty i niedziele od 10.00 do 18.00. Wstęp w czasie ferii dla dzieci i młodzieży jest bezpłatny, a dorośli za wstęp muszą zapłacić 5 zł. Ze ścianki młodzież będzie korzystać pod opieką operatorów.

Na bale przebierańców na lodowisku wstęp jest bezpłatny. Kartą wstępu jest strój, który musi być kompletny. Udział mogą wziąć tylko osoby, które będą przebrane.

W piątkowy bal 12 lutego szczególnie zapraszamy dorosłych wszak to wieczorowa pora. Z uwagi na program prosimy by dzieci przygotowały się na swój bal w niedzielę 14 lutego również w stroju przebierańca.

Osoby, które nie będą przebrane nie będą mogły wziąć udziału w zabawie. Będą konkursy z nagrodami, a także wybór królowej i króla balu, jak to na balach bywa.

Na **Starogardzki Maraton Fitness zapraszam 25 lutego w czwartek** w godzinach od 13 do 17-ej na miejską halę sportową im. A. Grubby. Zapraszam szczególnie panie, które korzystają już z różnych form wypoczynku i te które jeszcze do tej pory się nie zdecydowały. Zajęcia poprowadzi m.in. Mistrzyni Świata Aleksandra Kobielał. Będą porady fachowców w zakresie odpowiedniej diety. Dla każdego uczestnika przewidziany jest packet maraton, w którym nie zabraknie wody i batonu energetycznego. Dla wszystkich uczestników będzie uruchomiony na hali depozyt.

W Starogardzie sale fitness raczej mieszczą do 20 osób podczas zajęć, a my tego dnia chcemy zaprosić kilka razy większą grupę. Maraton, to nie będą tylko ćwiczenia ale i porady fachowca w tym zakresie. Autorytetem w fitnessie jest Mistrzyni Świata pani Aleksandra Kobielał, która będzie na naszej imprezie i będzie nam udzielała wielu fachowych porad w zakresie zdrowego żywienia, odpowiedniej diety jak również doboru odpowiednich ćwiczeń. I w ogóle odpowie na nurtujące nas pytania dlaczego, jeśli tak dużo ćwiczę to dlaczego w lustrze i na wadze nie widzę żadnych zmian. Skąd to się bierze???

Warto przyjść tego dnia na halę. Wiem, że to czwartek i czas dla wielu pań, to dzień pracy. Piszę i zachęcam panie, że warto tego dnia urwać się z pracy (może wziąć pół dnia urlopu?) i spędzić to popołudnie na hali u boku mistrzyni świata. To okres ferii więc myślę, że nie zabraknie licealistek i gimnazjalistek na hali jak również nauczycieli wychowania fizycznego.

W fitnessie są nie tylko kobiety, równie aktywni są mężczyźni i myślę, że nie zabraknie tego dnia przedstawicieli mężczyzn na zajęciach.

Ilość miejsc jest ograniczona na hali więc nie zwlekajcie z decyzją o zakupie karty wstępu, która jest oczywiście w nazbyt niskiej cenie bo dla młodzieży 3 zł, a dla dorosłych 5 zł., który gwarantuje otrzymanie pac ket maraton.

