

BE ACTIVE - EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU

Be active jest akcją mającą na celu promocję aktywnego trybu życia w trakcie obchodów Europejskiego Tygodnia Sportu. WOSiR Drzonków włączył się do realizacji ministerialnego projektu organizując w tym terminie trzy akcje sportowo – rekreacyjne. W terminie 9 - 18 września br. pod hasłem „ Pożegnanie lata” rozpoczęliśmy akcję promocyjną, w czasie której specjalnie dla wszystkich pasjonatów wodnych szaleństw po raz ostatni w tym sezonie otwieramy pływalnię rekreacyjną. Cena biletów obowiązujących w tym terminie, to 8zł - bilet całodniowy. Kontynuacją akcji #beactive na terenie Ośrodka (w terminie 12-17.09.2016r.) będzie możliwość korzystania ze strzelnicy oraz jaskini solnej w obniżonej o 50% cenie. Drugim elementem Europejskiego Tygodnia Sportu będzie odbywający się w dniach 12-21.09.2016 turnus sportowo-rekreacyjny „ZDROWO I SPORTOWO” dla seniorów oraz osób niepełnosprawnych. Organizowany przez Lubuską Federację Sportu wraz z WOSiR Drzonków i Uniwersytetem Trzeciego Wieku. Turnus skierowany jest do osób starszych, w tym z niepełnosprawnością. W wydarzeniu weźmie udział 75 osób. Seniorzy w programie mają szereg atrakcji sportowo-rekreacyjnych, w tym zajęcia: ogólnorozwojowe, fitness w wodzie i na sali, taneczne, Nordic Walking, boccia, strzelanie, tenis ziemny, tenis stołowy. W programie nie zabraknie spotkań z dietetykiem oraz warsztatów szkoleniowych o różnej tematyce: „Kanapowy styl życia, a upadki seniorów” „Zajęcia z pierwszej pomocy”, „Poprawmy swoje wnętrze”, „Dieta wiecznej młodości”, „Smutny senior”. Na zakończenie Tygodnia Sportu (16.09.br.) organizujemy zajęcia sportowo- rekreacyjne dla dzieci z zaproszonych zielonogórskich szkół, które skorzystają z jazdy konnej, zabaw z animatorami sportowymi (w tym zabawy w kulach sferycznych z Bubble World - Footbubbleball), jaskini solnej oraz sprawdzą swoje umiejętności na strzelnicy pneumatycznej. W czasie spotkania zostaną zorganizowane pokazy sekcji sportowych Zielonogórskiego Klubu Sportowego. Godziny Otwarcia Pływalni Rekreacyjnej i Olimpijskiej w terminie 9-18.09.2016 r.: Poniedziałek - Piątek: 14.00-18.00 Sobota-niedziela: 11.00-18.00 Godziny otwarcia strzelnicy w terminie 12-16.09.2016r.: Poniedziałek - Piątek:9.00 - 17.00 Godziny otwarcia jaskini solnej w terminie 12-17.09.2016r.: Poniedziałek - Piątek:7.00 - 22.00 Sobota: 8.00 - 20.00 Zapraszamy również Państwa do Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zielonej Górze, który w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu, organizuje Otwarty Trening Bramkarski, dla dzieci z rocznika 2004 - 2008, Trening odbędzie się w najbliższą sobotę 17 września o godzinie 10.00, na obiekcie Orlika przy ulicy Źródlanej. Zajęcia poprowadzi Grzegorz Docewicz, tel: 665 542 422.