


Zapraszamy na aktywne wakacje z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Bolesławcu!

Utworzono: piątek, 29 lipiec 2022 20:31

SPORTOWE WAKACJE 2022

| lipiec | sierpień |
|---|--|
|  <p>Potrenuj przed Katarem Zajęcia z piłki nożnej z instruktorem Stadion Miejski, ul. Spółdzielcza 7,14,21, 28 - godz. 10.00 Orlik, ul. Jarzębinowa 5, 12, 19, 26 - godz. 10.00</p> |  <p>Potrenuj przed Katarem Zajęcia z piłki nożnej z instruktorem Stadion Miejski, ul. Spółdzielcza 4,11,18, 25 - godz. 10 Orlik, ul. Jarzębinowa 2, 9, 16, 23, 30 - godz. 10</p> |
|  <p>Poznaj boule i nie tylko Warsztaty gier zręcznościowych Stadion Miejski, ul. Spółdzielcza 6, 13, 20, 27 - godz. 11.00</p> |  <p>Poznaj boule i nie tylko Warsztaty gier zręcznościowych Stadion Miejski, ul. Spółdzielcza : 3, 10, 17, 24 - godz. 11.00</p> |
|  <p>Wakacyjna Akademia Tenisa Ziarnego Zajęcia z instruktorem „Leśny Potok” - korty, ul. Jeleniogórska 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28 - godz. 11.00</p> |  <p>Wakacyjna Akademia Tenisa Ziarnego Zajęcia z instruktorem „Leśny Potok” - korty, ul. Jeleniogórska 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30 - godz. 11.00</p> |
|  <p>Bądź turystą w swoim mieście* Wycieczki po Bolesławcu z przewodnikiem Punkt Informacji Turystycznej, Rynek 14, 28 - godz. 10.00</p> |  <p>Bądź turystą w swoim mieście* Wycieczki po Bolesławcu z przewodnikiem Punkt Informacji Turystycznej, Rynek 12, 26 - godz. 10.00</p> |
|  <p>Wakacyjna przygoda z LA Zajęcia - Lekkoatletyka dla każdego Orlik lekkoatletyczny, ul. Komuny Paryskiej 1, 8, 22, 29 - godz. 10.00</p> |  <p>Wakacyjna przygoda z LA Zajęcia - Lekkoatletyka dla każdego Orlik lekkoatletyczny, ul. Komuny Paryskiej 5,12 - godz. 10.00</p> |
|  <p>Zjazdy, podjazdy i przyroda Kolarstwo MTB z instruktorem Lasy komunalne, ul. Piastów 4, 11, 18, 25 - godz. 17.00</p> |  <p>Zjazdy, podjazdy i przyroda Kolarstwo MTB z instruktorem Lasy komunalne, ul. Piastów 1, 8, 22, 29 - godz. 17.00</p> |
|  <p>Zabawy i nie tylko z „jajowatą” piłką Poznaj rugby - zajęcia z instruktorem Stadion „Rajska”, ul. Rajska 6, 13, 20, 27 - godz. 12.00</p> |  <p>Zabawy i nie tylko z „jajowatą” piłką Poznaj rugby - zajęcia z instruktorem Stadion „Rajska”, ul. Rajska 17, 24, 31 - godz. 12.00</p> |
|  <p>Rowerowe „pompowanie” – jak jeździć na pumptracku Zajęcia z instruktorem Wiadukt Plaza, ul. Wróblewskiego 2, 9, 16, 23, 30 - godz. 17.00</p> |  <p>Rowerowe „pompowanie” – jak jeździć na pumptracku Zajęcia z instruktorem Wiadukt Plaza, ul. Wróblewskiego 6, 13, 20, 27 - godz. 17.00</p> |
|  <p>Skateboarding - z deską na Olimpiadę ABC jazdy na desce - zajęcia z instruktorem Wiadukt Plaza, ul. Wróblewskiego 6, 13, 20, 27 - godz. 17.00</p> |  <p>Skateboarding - z deską na Olimpiadę ABC jazdy na desce - zajęcia z instruktorem Wiadukt Plaza, ul. Wróblewskiego 17, 24, 31 - godz. 17.00</p> |
|  <p>„Ale cyrk” – warsztaty kuglarskie Nauka żonglerki i nie tylko - zajęcia z instruktorem Wiadukt Plaza, ul. Wróblewskiego 4, 11, 18, 25 - godz. 17.00</p> |  <p>„Ale cyrk” – warsztaty kuglarskie Nauka żonglerki i nie tylko - zajęcia z instruktorem Wiadukt Plaza, ul. Wróblewskiego 6, 13, 20, 27 - godz. 17.00</p> |
|  <p>„Silne Dzieciaki” – ABC treningu Zajęcia na siłowni z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka 4, 11, 18, 25 - godz. 10.00</p> |  <p>„Silne Dzieciaki” – ABC treningu Zajęcia na siłowni z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka 1, 8, 22, 29 - godz. 10.00</p> |
|  <p>Armwrestling – dyscyplina znana od wieków Siłowanie na rękę - zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka 4, 11, 18, 25 - godz. 10.00</p> |  <p>Armwrestling – dyscyplina znana od wieków Siłowanie na rękę - zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka 1, 8, 22, 29 - godz. 10.00</p> |
|  <p>Hartowanie charakteru – rozwój fizyczny i duchowy Boks i sporty walki, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka 6, 13, 20, 27 - godz. 13.00</p> |  <p>Hartowanie charakteru – rozwój fizyczny i duchowy Boks i sporty walki, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka 3, 10, 17, 24,31 - godz. 14.00</p> |
|  <p>Poznaj świat jogi Zajęcia jogi dla dzieci z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka 7, 14, 21, 28 - godz. 11.00</p> |  <p>Poznaj świat jogi Zajęcia jogi dla dzieci z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka 4, 11, 18, 25 - godz. 11.00</p> |
|  <p>„Mostki i skoki” – trochę ruchu na wesoło Gimnastyka i aerobik - zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka 8, 15, 22, 29 - godz. 10.00</p> |  <p>„Mostki i skoki” – trochę ruchu na wesoło Gimnastyka i aerobik - zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka 5, 12, 19, 26 - godz. 10.00</p> |
|  <p>Taneczne szaleństwo na Potoku Zumba i Aqua zumba - zajęcia z instruktorem „Leśny Potok”, ul. Jeleniogórska 6, 13, 20, 27 - godz. 15.00</p> |  <p>Taneczne szaleństwo na Potoku Zumba i Aqua zumba - zajęcia z instruktorem „Leśny Potok”, ul. Jeleniogórska 3, 10, 17, 24,31 - godz. 15.00</p> |
|  <p>Wesoło i aktywnie na plaży Siatkówka plażowa bez tajemnic - zajęcia z instruktorem Ośrodek Wodno-Sportowy”, ul. Spacerowa 4, 11, 18, 25 - godz. 13.00</p> |  <p>Wesoło i aktywnie na plaży Siatkówka plażowa bez tajemnic - zajęcia z instruktorem Ośrodek Wodno-Sportowy”, ul. Spacerowa 1, 8, 22, 29 - godz. 13.00</p> |

*) wycieczki organizowane wspólnie z Muzeum Ceramiki w Bolesławcu

Wypoczynek dla dzieci i młodzieży w czasie wakacji w okresie 1 lipca – 31 sierpnia 2022r.

Szczegółowy program (sierpień):

1 sierpnia (poniedziałek):

- "Silne Dzieciaki" – ABC treningu, zajęcia na siłowni z instruktorem, Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.10.00
- Armwrestling – dyscyplina znana od wieków, siłowanie na rękę, zajęcia z instruktorem, Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.10.00
- Wesoło i aktywnie na plaży – siatkówka plażowa bez tajemnic, zajęcia z instruktorem Ośrodek Wodno-Sportowy, ul. Spacerowa, godz.13.00
- Zjazdy, podjazdy i przyroda, Kolarstwo MTB z instruktorem Lasy Komunalne, ul. Piastów, godz.17.00

2 sierpnia (wtorek):

- Potrenuj przed Katarem, zajęcia z piłki nożnej z instruktorem Orlik, ul. Jarzębinowa, godz.10.00
- Wakacyjna Akademia Tenisa Ziemnego, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.11.00

3 sierpnia (środa):

- Poznaj Boule i nie tylko, warsztaty gier zręcznościowych Stadion Miejski, ul. Spółdzielcza, godz.11.00
- Zabawy i nie tylko z "jajowatą" piłką, poznaj rugby – zajęcia z instruktorem Stadion "Rajska", ul. Rajska, godz.12.00
- Hartowanie charakteru – rozwój fizyczny i duchowy, boks i sporty walki, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.14.00
- Taneczne szaleństwa na Potoku, zumba i aqua zumba, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.15.00

4 sierpnia (czwartek):

- Potrenuj przed Katarem, zajęcia z piłki nożnej z instruktorem Stadion Miejski, ul. Spółdzielcza, godz.10.00
- Wakacyjna Akademia Tenisa Ziemnego, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.11.00
- Poznaj świat jogi, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.11.00

5 sierpnia (piątek):

- "Mostki i skoki" – trochę ruchu na wesoło, gimnastyka i aerobik, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.10.00
- Wakacyjna przygoda z LA, zajęcia – lekkoatletyka dla każdego Orlik Lekkoatletyczny, ul. Komuny Paryskiej, godz.10.00

6 sierpnia (sobota):

- Rowerowe "pompowanie" – jak jeździć na pumptacku, zajęcia z instruktorem "Wiadukt Plaza", ul. Wróblewskiego, godz.17.00
- "Ale cyrk – warsztaty kuglarskie, nauka żonglerki i nie tylko, zajęcia z instruktorem "Wiadukt Plaza", ul. Wróblewskiego, godz. 17.00

8 sierpnia (poniedziałek):

- "Silne Dzieciaki" – ABC treningu, zajęcia na siłowni z instruktorem, Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.10.00
- Armwrestling – dyscyplina znana od wieków, siłowanie na rękę, zajęcia z instruktorem, Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.10.00

- Wesoło i aktywnie na plaży – siatkówka plażowa bez tajemnic, zajęcia z instruktorem Ośrodek Wodno-Sportowy, ul. Spacerowa, godz.13.00
- Zjazdy, podjazdy i przyroda, Kolarstwo MTB z instruktorem Lasy Komunalne, ul. Piastów, godz.17.00

9 sierpnia (wtorek):

- Potrenuj przed Katarzem, zajęcia z piłki nożnej z instruktorem Orlik, ul. Jarzębinowa, godz.10.00
- Wakacyjna Akademia Tenisa Ziemnego, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.11.00

10 sierpnia (środa):

- Poznaj Boule i nie tylko, warsztaty gier zręcznościowych Stadion Miejski, ul. Spółdzielcza, godz.11.00
- Zabawy i nie tylko z "jajowatą" piłką, poznaj rugby – zajęcia z instruktorem Stadion "Rajska", ul. Rajska, godz.12.00
- Hartowanie charakteru – rozwój fizyczny i duchowy, boks i sporty walki, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.14.00
- Taneczne szaleństwa na Potoku, zumba i aqua zumba, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.15.00

11 sierpnia (czwartek):

- Potrenuj przed Katarzem, zajęcia z piłki nożnej z instruktorem Stadion Miejski, ul. Spółdzielcza, godz.10.00
- Wakacyjna Akademia Tenisa Ziemnego, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.11.00
- Poznaj świat jogi, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.11.00

12 sierpnia (piątek):

- "Mostki i skoki" – trochę ruchu na wesoło, gimnastyka i aerobik, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.10.00
- Bądź turystą w swoim mieście, wycieczki po Bolesławcu z przewodnikiem Punkt Informacji Turystycznej, Rynek, godz.10.00 * wycieczki organizowane wspólnie z Muzeum Ceramiki w Bolesławcu
- Wakacyjna przygoda z LA, zajęcia – lekkoatletyka dla każdego Orlik Lekkoatletyczny, ul. Komuny Paryskiej, godz.10.00

13 sierpnia (sobota):

- Rowerowe "pompowanie" – jak jeździć na pumptracku, zajęcia z instruktorem "Wiadukt Plaza", ul. Wróblewskiego, godz.17.00
- "Ale cyrk – warsztaty kuglarskie, nauka żonglerki i nie tylko, zajęcia z instruktorem "Wiadukt Plaza", ul. Wróblewskiego, godz. 17.00

16 sierpnia (wtorek):

- Potrenuj przed Katarzem, zajęcia z piłki nożnej z instruktorem Orlik, ul. Jarzębinowa, godz.10.00
- Wakacyjna Akademia Tenisa Ziemnego, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.11.00

17 sierpnia (środa):

- Poznaj Boule i nie tylko, warsztaty gier zręcznościowych Stadion Miejski, ul. Spółdzielcza, godz.11.00
- Zabawy i nie tylko z "jajowatą" piłką, poznaj rugby – zajęcia z instruktorem Stadion "Rajska", ul. Rajska, godz.12.00
- Hartowanie charakteru – rozwój fizyczny i duchowy, boks i sporty walki, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.14.00
- Taneczne szaleństwa na Potoku, zumba i aqua zumba, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.15.00
- Skateboarding – z deską na Olimpiadę, ABC jazdy na desce, zajęcia z instruktorem "Wiadukt Plaza", ul. Wróblewskiego, godz.17.00

18 sierpnia (czwartek):

- Potrenuj przed Katarem, zajęcia z piłki nożnej z instruktorem Stadion Miejski, ul. Spółdzielcza, godz.10.00
- Wakacyjna Akademia Tenisa Ziemnego, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.11.00
- Poznaj świat jogi, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.11.00

19 sierpnia (piątek):

- "Mostki i skoki" – trochę ruchu na wesoło, gimnastyka i aerobik, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.10.00

20 sierpnia (sobota):

- Rowerowe "pompowanie" – jak jeździć na pumptracku, zajęcia z instruktorem "Wiadukt Plaza", ul. Wróblewskiego, godz.17.00
- "Ale cyrk – warsztaty kuglarskie, nauka żonglerki i nie tylko, zajęcia z instruktorem "Wiadukt Plaza", ul. Wróblewskiego, godz. 17.00

22 sierpnia (poniedziałek):

- "Silne Dzieciaki" – ABC treningu, zajęcia na siłowni z instruktorem, Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.10.00
- Armwrestling – dyscyplina znana od wieków, siłowanie na rękę, zajęcia z instruktorem, Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.10.00
- Wesoło i aktywnie na plaży – siatkówka plażowa bez tajemnic, zajęcia z instruktorem Ośrodek Wodno-Sportowy, ul. Spacerowa, godz.13.00
- Zjazdy, podjazdy i przyroda, Kolarstwo MTB z instruktorem Lasy Komunalne, ul. Piastów, godz.17.00

23 sierpnia (wtorek):

- Potrenuj przed Katarem, zajęcia z piłki nożnej z instruktorem Orlik, ul. Jarzębinowa, godz.10.00
- Wakacyjna Akademia Tenisa Ziemnego, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.11.00

24 sierpnia (środa):

- Poznaj Boule i nie tylko, warsztaty gier zręcznościowych Stadion Miejski, ul. Spółdzielcza, godz.11.00
- Zabawy i nie tylko z "jajowatą" piłką, poznaj rugby – zajęcia z instruktorem Stadion "Rajska", ul. Rajska, godz.12.00
- Hartowanie charakteru – rozwój fizyczny i duchowy, boks i sporty walki, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.14.00
- Taneczne szaleństwa na Potoku, zumba i aqua zumba, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.15.00
- Skateboarding – z deską na Olimpiadę, ABC jazdy na desce, zajęcia z instruktorem "Wiadukt Plaza", ul. Wróblewskiego, godz.17.00

25 sierpnia (czwartek):

- Potrenuj przed Katarem, zajęcia z piłki nożnej z instruktorem Stadion Miejski, ul. Spółdzielcza, godz.10.00
- Wakacyjna Akademia Tenisa Ziemnego, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.11.00
- Poznaj świat jogi, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.11.00

26 sierpnia (piątek):

- "Mostki i skoki" – trochę ruchu na wesoło, gimnastyka i aerobik, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.10.00
- Bądź turystą w swoim mieście, wycieczki po Bolesławcu z przewodnikiem Punkt Informacji Turystycznej, Rynek, godz.10.00 * wycieczki organizowane wspólnie z Muzeum Ceramiki w Bolesławcu

27 sierpnia (sobota):

- Rowerowe "pompowanie" – jak jeździć na pumptracku, zajęcia z instruktorem "Wiadukt Plaza", ul. Wróblewskiego, godz.17.00
- "Ale cyrk – warsztaty kuglarskie, nauka żonglerki i nie tylko, zajęcia z instruktorem "Wiadukt Plaza", ul. Wróblewskiego, godz. 17.00

29 sierpnia (poniedziałek):

- "Silne Dzieciaki" – ABC treningu, zajęcia na siłowni z instruktorem, Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.10.00
- Armwrestling – dyscyplina znana od wieków, siłowanie na rękę, zajęcia z instruktorem, Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.10.00
- Wesoło i aktywnie na plaży – siatkówka plażowa bez tajemnic, zajęcia z instruktorem Ośrodek Wodno-Sportowy, ul. Spacerowa, godz.13.00
- Zjazdy, podjazdy i przyroda, Kolarstwo MTB z instruktorem Lasy Komunalne, ul. Piastów, godz.17.00

30 sierpnia (wtorek):

- Potrenuj przed Katarem, zajęcia z piłki nożnej z instruktorem Orlik, ul. Jarzębinowa, godz.10.00
- Wakacyjna Akademia Tenisa Ziemnego, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.11.00

31 sierpnia (środa):

- Zabawy i nie tylko z "jajowatą" piłką, poznaj rugby – zajęcia z instruktorem Stadion "Rajska", ul. Rajska, godz.12.00
- Hartowanie charakteru – rozwój fizyczny i duchowy, boks i sporty walki, zajęcia z instruktorem Termy Bolesławiec, ul. Zgorzelecka, godz.14.00
- Taneczne szaleństwa na Potoku, zumba i aqua zumba, zajęcia z instruktorem "Leśny Potok", ul. Jeleniogórska, godz.15.00
- Skateboarding – z deską na Olimpiadę, ABC jazdy na desce, zajęcia z instruktorem "Wiadukt Plaza", ul. Wróblewskiego, godz.17.00

Telefon kontaktowy: 505-365-855