



Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku
Propozycja imprez sportowo - rekreacyjnych
na ferie zimowe 2010 r.
15.02 - 26.02.2010 r.

I. "ZIMOWA SZKOŁA NAUKI I DOSKONALENIA PŁYWANIA ORAZ PRZYGODA
Z NURKOWANIEM" – Pływalnia Kryta w Rybniku przy ul. Powstańców

- a) **Kurs podstawowej nauki pływania** dla dzieci od 7 do 14 lat
Zapisy : od 11 lutego 2010 r. w godz. od 8.00 - 20.00
Dziecko należy zgłosić na kurs osobiście w budynku krytej pływalni.
Kurs będzie prowadzony w trzech grupach, maksymalnie dwunastoosobowych – decyduje kolejność zgłoszeń.
Godziny zajęć : godz. 9.00 - I grupa - 12 osób
 godz. 10.00 - II grupa - 12 osób
 godz. 11.00 - III grupa - 12 osób
- Terminy zajęć :
Od 15 – 26.02.2010 r.(z wyjątkiem soboty i niedzieli)
- b) **Zajęcia z doskonalenia stylów pływackich**, w tym zapoznanie z techniką stylu motylkowego.
Zapisy: od 11 lutego 2010 r. od godz. 8.00 do 20.00.
Zgłoszenia do kursu należy dokonać osobiście w budynku krytej pływalni. Grupa maksymalnie dwunastoosobowa – decyduje kolejność zgłoszeń.
Terminy i godziny zajęć :
Od 15.02 - 26.02.2010 (z wyjątkiem soboty i niedzieli) godz. 12.00
- c) **„Przygoda z nurkowaniem”** prowadzona przez Śląskie Centrum Nurkowe „Rafa” - nauka podstaw nurkowania swobodnego dla dzieci od lat 10.
Zapisy od 11 lutego 2010 r. od godz. 8.00 do godz. 20.00 w budynku pływalni krytej – decyduje kolejność zgłoszeń.
Wymagania: dobry stan zdrowia, umiejętność pływania, pisemna zgoda rodziców.
Grupa maksymalnie dziesięcioosobowa – decyduje kolejność zgłoszeń.

Terminy:

15.02.2010	godz. 16.00-18.00
16.02.2010	godz. 16.00-18.00
17.02.2010	godz. 16.00-18.00
18.02.2010	godz. 16.00-18.00
19.02.2010	godz. 16.00-18.00

Zajęcia z zakresu "Zimowej szkoły nauki oraz doskonalenia pływania" a także „Przygody z nurkowaniem" w ramach ferii zimowych prowadzone będą bezpłatnie.

2. "ZIMOWA SZKOŁA NAUKI I DOSKONALENIA PŁYWANIA – Pływalnia Kryta w Rybniku
Boguszowicach przy ul. Jastrzębskiej

- a) **Kurs podstawowej nauki pływania** dla dzieci od 7 do 14 lat
Zapisy : od 10 lutego 2010 r. w godz. od 8.00 do 20.00
Dziecko należy zgłosić na kurs osobiście w budynku krytej pływalni.
Kurs będzie prowadzony w trzech grupach, maksymalnie dwunastoosobowych – decyduje kolejność zgłoszeń.
Godziny zajęć : godz. 9.00 - I grupa - 12 osób
 godz. 10.00 - II grupa - 12 osób
 godz. 11.00 - III grupa - 12 osób } zajęcia prowadzone będą na basenie rekreacyjnym
- Terminy zajęć :
Od 15 – 26.02.2010 r.(z wyjątkiem soboty i niedzieli)

- b) **Zajęcia z doskonalenia stylów pływackich**, w tym zapoznanie z techniką stylu motylkowego.
 Zapisy: od 10 lutego 2010 r. od godz. 8.00 – 20.00.
 Zgłoszenia do kursu należy dokonać osobiście w budynku krytej pływalni. Grupa maksymalnie dwunastoosobowa – decyduje kolejność zgłoszeń.
 Terminy i godziny zajęć :
 Od 15.02 -26.02.2010 (z wyjątkiem soboty i niedzieli) godz. 12.00
Zajęcia prowadzone będą na basenie sportowym

I TYDZIEŃ 15 – 19.02.2010 r.	
PLYWALNIA KRYTA i SALA GIMNASTYCZNA UL.POWSTAŃCÓW W RYBNIKU	
15.02.2010 (poniedziałek)	
godz. 9.30 - 9.45 zapisy godz. 10.00 rozpoczęcie zawodów	SIATKÓWKA– sala gimnastyczna Turniej dwójek dziewcząt i chłopców szkół podstawowych. (osobna klasyfikacja dla dziewcząt i chłopców) Wymagane: legitymacja i zgoda rodziców
16.02.2010 (wtorek)	
godz. 9.30 - 9.45 zapisy godz.10.00 rozpoczęcie zawodów	SIATKÓWKA– sala gimnastyczna Turniej dwójek chłopców szkół gimnazjalnych. Wymagane: legitymacja i zgoda rodziców
17.02.2010 (środa)	
godz. 9.30 – 9.45 zapisy godz. 10.00 rozpoczęcie zawodów	SIATKÓWKA – sala gimnastyczna Turniej dwójek dziewcząt szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych (osobna klasyfikacja dla każdej kategorii wiekowej) Wymagane: legitymacja i zgoda rodziców
18.02.2010 (czwartek)	
godz. 9.30 – 9.45 zapisy godz. 10.00 rozpoczęcie zawodów	SIATKÓWKA – sala gimnastyczna Turniej chłopców szkół ponadgimnazjalnych Wymagane: legitymacja i zgoda rodziców
19.02.2010 (piątek)	
godz. 9.30 – 9.45 zapisy godz. 10.00 rozpoczęcie zawodów	PIŁKA NOŻNA– sala gimnastyczna Turniej 5 – osobowych drużyn chłopców szkół podstawowych kl. I - III Wymagane: legitymacja i zgoda rodziców

II TYDZIEŃ 22 – 26.02.2010 r.	
PLYWALNIA KRYTA i SALA GIMNASTYCZNA UL.POWSTAŃCÓW W RYBNIKU	
22.02.2010 (poniedziałek)	
godz. 9.00 – 9.15 zapisy godz. 9.30 rozpoczęcie zawodów	PIŁKA NOŻNA– sala gimnastyczna Turniej 5 – osobowych drużyn chłopców szkół podstawowych kl. IV - VI Wymagane: legitymacja i zgoda rodziców

23.02.2010 (wtorek)	
godz. 9.00 – 9.15 zapisy	KOSZYKÓWKA– sala gimnastyczna
godz. 9.30 zawody	Trio basket dziewcząt i chłopców szkół podstawowych (osobna klasyfikacja dla dziewcząt i chłopców) Wymagane: legitymacja i zgoda rodziców
24.02.2010 (środa)	
godz. 9.00 – 9.15 zapisy	KOSZYKÓWKA– sala gimnastyczna
godz. 9.30 zawody	Trio basket dziewcząt i chłopców szkół gimnazjalnych (osobna klasyfikacja dla dziewcząt i chłopców)
25.02.2010 (czwartek)	
godz. 9.00 – 9.15 zapisy	KOSZYKÓWKA– sala gimnastyczna
godz. 9.30 zawody	Trio basket dziewcząt i chłopców szkół ponadgimnazjalnych (osobna klasyfikacja dla dziewcząt i chłopców) Wymagane: legitymacja i zgoda rodziców
26.02.2010 (piątek)	
godz. 8.00 - 8.30 zapisy	Tenis stołowy – turniej -sala gimnastyczna
godz. 9.00 zawody	Turniej dziewcząt i chłopców szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych (osobna klasyfikacja dla dziewcząt i chłopców, oraz dla każdej kategorii wiekowej) Wymagane: legitymacja i zgoda rodziców

ZAJĘCIA SPRAWNOŚCIOWE Z ELEMENTAMI JUDO – budynek judo przy Pływalni Krytej przy ul. Powstańców w Rybniku

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza w ramach ferii zimowych na zajęcia sprawnościowe z elementami JUDO prowadzone przez trenera judo. Zapraszamy wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zajęciach, które odbywać się będą od 15 do 19.02.2010 r. , oraz od 22.02. do 26.02.2010 r. , w godzinach od 10.00 – 12.00. Zapraszamy wszystkich chętnych w wieku 10 – 16 lat do zapoznania się z tym sportem, a najzdolniejsi z uczestników będą mieli możliwość wstąpienia do sekcji judo.

Warunkiem wzięcia udziału w zajęciach jest przedłożenie pisemnej zgody rodziców lub prawnych opiekunów.

ZIMOWA SZKOŁA BOKSU – Pływalnia Kryta w Rybniku przy ul. Powstańców

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza w ramach ferii zimowych na zajęcia boksu prowadzone przez trenerów RMKS Rybnik. Zapraszamy wszystkich chętnych chłopców w wieku od 9 roku życia do zapoznania się z tym sportem, a najzdolniejsi z uczestników będą mieli możliwość wstąpienia do sekcji bokserskiej.

Zajęcia odbywać się będą w następujące dni:

poniedziałki 15.02 i 22.02.2010 r.

środy 17.02 i 24.02.2010 r.

piątki 19.02 i 26.02.2010 r.

w godzinach od 10.00 – 12.00

Warunkiem wzięcia udziału w zajęciach jest przedłożenie pisemnej zgody rodziców lub prawnych opiekunów.

WARUNKIEM WZIĘCIA UDZIAŁU W KAŻDYM TURNIEJU W CZASIE FERII ZIMOWYCH 2010 JEST OKAZANIE AKTUALNEJ LEGITYMACJI SZKOLNEJ ZE ZDJĘCIEM ORAZ DOSTARCZENIE ZGODY RODZICÓW NA UDZIAŁ W ZAWODACH I ZAJĘCIACH. W PRZYPADKU NIE SPEŁNIENIA TYCH WARUNKÓW ZAWODNIK NIE ZOSTANIE DOPUSZCZONY DO UDZIAŁU W IMPREZIE !!! WZÓR ZGODY RODZICÓW JEST DO POBRANIA ZE STRONY www.mosir.rybnik.pl

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !!!