

MIASTO LUBLIN  
zaprasza  
do aktywnego  
spędzenia wakacji



24.06  
-30.08  
2024 R.

**Uczniowski Klub Sportowy Żegluj w Lublinie** zaprasza młodzież lubelskich szkół z roczników 2008 - 2014 na „Sportowe Lato” – **warsztaty pełne ruchu dla młodzieży.**

Propozycja warsztatów obejmuje zajęcia:

- zajęcia na deskach SUP, ćwiczenia i mini rejs po Zalewie Zemborzyckim,
- zajęcia ogólnorozwojowe oparte na pracy z własnym ciałem,
- wycieczki rowerowe po okolicach Zalewu Zemborzyckiego oraz lasach Dąbrowy,
- gry zespołowe,
- spływ kajakowy rzeką Bystrzycą na odcinku Osmolice – Zalew Zemborzycki,
- zajęcia strret workout – ćwiczenia mięśni głębokich, siły i koordynacji,
- basen, leśne kąpiele oraz relaksacja w naturze.

**Zapewnienie roweru leży po stronie rodzica. Rower można przywieźć pierwszego dnia i zostawić na terenie klubu do końca trwania zajęć.**

**terminy:**

I cykl: 5 – 9 sierpnia 2024 r. w godzinach 10.00 – 15.30

II cykl: 19 – 23 sierpnia 2024 r. w godzinach 10.00 – 15.30

**miejsce zbiórki:**

Salka szkoleniowa klubu przy ul. Krężnickiej 4a w Lublinie

**zapisy:** od dnia 10 czerwca 2024 r. od godziny 12.00 drogą elektroniczną przez formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej [www.zegluj.lublin.pl](http://www.zegluj.lublin.pl)

Link do formularza: <https://zegluj.lublin.pl/formularz-zgloszeniowy-na-kurs-zeglarski/>

Odpłatność za zajęcia w wysokości 600,00 zł należy wpłacać za pośrednictwem formularza kontaktowego.

**szczegółowe informacje:** pod adresem: [zapisy@zegluj.lublin.pl](mailto:zapisy@zegluj.lublin.pl)

**uwaga:** W programie przewidujemy sporo aktywności fizycznej, w tym dziesięć - piętnastokilometrowe wycieczki rowerowe, dlatego też uprzejmie prosimy o wzięcie tego pod uwagę podczas zapisu. Zależy nam na tym, żeby wszystkie osoby uczestniczyły we wszystkich punktach programu. Czasami dziecko, albo rodzic mają wątpliwości co do udziału w wycieczkach rowerowych, nam jednak na tym punkcie szalenie zależy.

*Zadanie realizowane przy pomocy finansowej Miasta Lublin*