

MIASTO LUBLIN
zaprasza
do aktywnego
spędzenia wakacji



24.06
-30.08
2024 R.

Fundacja Wspierania Kultury Gimnastycznej „Aktywna Przyszłość” zaprasza dzieci i młodzież do 18 roku życia na „**Sportowe wakacje na trampolinach**”.

Zajęcia odbywać się będą w Manii Skakania mieszczącej się przy ul. Krochmalnej 13i w Lublinie. Podczas zajęć dzieci i młodzież będą uczyć się:

- poprawnego wykonywania skoków zarówno na trampolinach, jak i wskakując do basenu z gąbkami;
- bezpiecznego zatrzymywania się oraz wyhamowania zbyt dużego wybicia z trampoliny;
- poprawnego wykonywania podstawowych ćwiczeń ogólnorozwojowych (obroty, pajacyki, przeskakiwanie z trampoliny na trampolinę) ćwiczeń szybkościowych, koordynacyjnych, gibkościowych poprawiających orientację przy wykonywaniu akrobacji;
- poprawnego wykonywania podstawowych elementów akrobatycznych: siady, obroty do siadu, pady na plecy oraz brzuch, do kłęku oraz z kłęku;
- poprawnego wykonywania zaawansowanych elementów akrobatycznych: przewroty, salta do przodu oraz do tyłu.

terminy zajęć:

- lipiec: 1, 8, 15, 22, 29 (poniedziałek) w godzinach 9:00-10:00
- sierpień: 5, 12, 19, 26 (poniedziałek) w godzinach 9:00-10:00

miejsce realizacji zajęć: Park Trampolin Mania Skakania - Lublin, ul. Krochmalna 13i

zapisy: na pierwsze zajęcia zapisy ruszą **24 czerwca 2024 r.** (poniedziałek) od godz. 9:00, na każde kolejne zajęcia zapisy będą uruchamiane na tydzień przed zajęciami o godzinie 9:00. Zapisu będzie można dokonać za pośrednictwem formularza internetowego dostępnego na stronie: <https://aktywnaprzyszlosc.pl/> (formularz będzie aktywny dopiero w dniu rozpoczęcia zapisów)

Liczba dostępnych miejsc: na każde zajęcia udostępnione **zostanie 55 miejsc**. W przypadku wyczerpania limitu wolnych miejsc formularz za pośrednictwem którego dokonywane będą zapisy zostanie automatycznie zablokowany.

uwaga: udział w zajęciach jest bezpłatny.

Zadanie realizowane jest przy pomocy finansowej Miasta Lublin

szczełgółowe informacje:
www.lato.lublin.eu


MIASTO INSPIRACJI