

MIASTO LUBLIN
zaprasza
do aktywnego
spędzenia wakacji



26.06
-31.08
2023 R.

Fundacja Wspierania Kultury Gimnastycznej „Aktywna Przyszłość” zaprasza dzieci i młodzież do 18 roku życia na „Aktywne 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 kłęk oraz z kłęk;
- poprawnego wykonywania zaawansowanych elementów akrobatycznych: przewroty, salta do przodu oraz do tyłu.

Terminy zajęć:

- lipiec: 3, 10, 17, 24, 31 (**poniedziałek**) w godzinach 9:00-10:00,
- sierpień: 7, 14, 21 (**poniedziałek**) w godzinach 9:00-10:00,
- sierpień: 16, 23 (**środa**) w godzinach: 14:00-15:00.

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

Zapisy: na pierwsze zajęcia zapisy ruszą **26 czerwca 2023r.** (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