

MIASTO LUBLIN  
zaprasza  
do aktywnego  
spędzenia wakacji



26.06  
-31.08  
2023 R.

Uczniowski Klub Sportowy **Żegluj** w Lublinie zaprasza dzieci i młodzież z roczników 2016 - 2012 na **warsztat żeglarski połączony z warsztatem kondycyjnym i wycieczkami rowerowymi**.

Propozycja warsztatu obejmuje działania na trzech obszarach:

- treningi żeglarskie na jachtach klasy Omega/kabinowe (jachty kilkuosobowe, treningi z instruktorem na pokładzie),
- wycieczki rowerowe po okolicach Zalewu Zemborzyckiego,
- warsztaty kondycyjne – zajęcia uzależnione od grupy wiekowej.

W grupie młodszej w planach mamy pełne energii połączenie ćwiczeń fizycznych z zabawą w środowisku naturalnym. W grupie starszej planujemy cykl treningów sportowych z wykorzystaniem boisk, placu do street workout oraz desek typu SUP. Wszystko pod komendą trenerki Kristy Repelewskiej - piłkarki ręcznej.

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

**Termin:** 21 - 25 sierpnia 2023 r. w godzinach 10.00 – 15.30.

**Miejsce prowadzenia warsztatu:** zajęcia żeglarskie – Zalew Zemborzycki, wycieczki rowerowe – okolice Zalewu Zemborzyckiego, warsztaty kondycyjne – plener oraz salka szkoleniowa przy ul. Krężnickiej w Lublinie.

**Zapisy:** od dnia 12 czerwca 2023 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-zezlarski/>

**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 organizatorzy przewidują sporo aktywności fizycznej, w tym wycieczki rowerowe na trasie 10. i 15. kilometrów, 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, organizatorom jednak na tym punkcie niezwykle zależy.

*Zadanie realizowane przy pomocy finansowej Miasta Lublin*