

UKP Polonia Warszawa - Sekcja Pływacka

SZKOLENIE SPORTOWE – wakacje 2025 - dla klas 2-8 28.07 - 01.08.2025 r.

Harmonogram:

8.30	Zbiórka pod pływalnią Ośrodka Polonia, ul. Konwiktorska 6
9:00 – 13:00	Wycieczka rowerowa (po drodze śniadanie) lub zajęcia w hali sportowej
13:30 – 15:00	Pływalnia - zajęcia nauki pływania + elementy zabawy
15.30	Obiad
16:00 – 16:30	Odbiór dzieci

Pobyt

- Hala i pływalnia Ośrodka Polonia, ul. Konwiktorska 6
- Wyżywienie dostosowane do potrzeb dzieci i sportowców
- Wycieczki rowerowe po okolicy, parki, lasy - w podgrupach

Program

- codziennie szkolenie pływackie doskonalące technikę pływania pod okiem szkoleniowców UKP Polonia Warszawa oraz zabawy w wodzie
- gimnastyka sportowa, gry i zabawy w hali sportowej – w razie niepogody
- krajoznawcze wycieczki rowerowe oraz szkolenie techniki jazdy na rowerze w terenie
- gry i zabawy terenowe

W razie niepogody może nastąpić zmiana w programie (kino, zajęcia na hali sportowej, projekcja filmów itp.)

Ubezpieczenie - NNW dla sportowców

Co zabrać na szkolenie?

1. Legitymację szkolną, książeczkę zdrowia, wypełnioną kartę informacyjną.
2. Sprzęt na pływalnię: okulary, czepek, klapki, kostium pływacki, slipy.
3. Obowiązkowo mały plecak oraz czapkę na uszy (po basenie).
4. Dres sportowy treningowy, tenisówki, strój do ćwiczeń w sali gimnastycznej i na powietrzu.
5. Rzeczy osobiste, kurtka przeciwdeszczowa.
6. Osobisty zestaw pierwszej pomocy oraz leki osobiste (informacja na karcie).
7. Codziennie dużą wodę (1,5 l) i kieszonkowe na napoje, lody.
8. **Sprawny rower, kask rowerowy**, pompkę, dętkę zapasową, rękawiczki kolarskie, zapięcie.

Cena za 5-dniowy turnus:

- **800 zł** dla członków Klubu (nie zalegających ze składkami członkowskimi)
- **900 zł** dla osób nie będących członkami Klubu

**zadatek (rezerwacja miejsca) w wysokości 300 zł przy zgłoszeniu
(od teraz – ilość miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń)
pozostała kwota: do 21.07.2025 r.**

Wszystkie wpłaty kierujemy na **OBOZOWE konto klubu UKP Polonia Warszawa:**
Santander Bank: 29 1090 1841 0000 0001 3709 3236

z adnotacją: Szkolenie sportowe LATO 2025, imię i nazwisko uczestnika, rok urodzenia/klasa

Informację o zgłoszeniu dziecka proszę przekazać na e-mail:

- akademia@ukppolonia.pl
- klub@ukppolonia.pl

Kontakt: Katarzyna Tarasiewicz – tel. 601 05 00 86