



## **Rodzinne Pływanie 2018 - od września więcej zajęć**

2018-06-18

**Gmina Miejska Kraków, Ośrodek Sportu i Rekreacji „KOLNA”, Centrum Rozwoju Com Com Zone oraz Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy zapraszają mieszkańców Krakowa na bezpłatne, rodzinne lekcje pływania odbywające się ramach kampanii „Kraków stawia na rodzinę”.**

Główną ideą akcji jest integracja rodzin oraz zachęcanie ich do wspólnego, aktywnego i sportowego spędzania wolnego czasu. Jest to świetna promocja sportu rodzinnego oraz zdrowego stylu życia.

„Rodzinne pływanie” skierowane jest do krakowskich rodzin zamieszkałych na terenie Gminy Miejskiej Kraków. W ramach projektu rodziny mogą skorzystać z bezpłatnej nauki pływania pod okiem doświadczonego instruktora. W skład jednej rodziny może wejść maksymalnie pięć osób, tj. dwoje rodziców (lub rodzic) i max. 3 dzieci (od 5 lat do 16 roku życia), zamieszkałych na terenie Gminy i Miasta Kraków.

Do skorzystania z bezpłatnej nauki pływania przygotowanej specjalnie dla krakowskich rodzin szczególnie mocno zachęca Marzena Paszkot – Pełnomocnik PMK ds. Rodziny, pomysłodawczyni i koordynator akcji. „Wspólne, rodzinne spędzanie czasu wolnego jest niezwykle ważne dla wszystkich członków rodziny. Pomaga w budowaniu więzi rodzinnych i angażowaniu się rodziców w zajęcia sportowe i prozdrowotne swoich dzieci. Ponadto udział w akcji będzie zapewne wspaniałą zabawą wakacyjną dla całych rodzin – mówi Marzena Paszkot.

**Uwaga! Ilość miejsc jest ograniczona i o wzięciu udziału w akcji decyduje kolejność zgłoszeń.**

„Rodzinne pływanie” odbywa się na pływalniach będących nowoczesnymi placówkami sportowo – rekreacyjnymi zlokalizowanymi na terenie Krakowa:

- **OSiR „Kolna”, ul. Kolna 2, Kraków, regulamin**

[www.kolna.pl](http://www.kolna.pl)

- **Centrum Rozwoju Com Com Zone Nowa Huta, ul. Ptaszyckiego 6, Kraków, regulamin**

[www.comcomzone.pl/zona/nowa-huta](http://www.comcomzone.pl/zona/nowa-huta)

- **Centrum Rozwoju Com Com Zone Prokocim, ul. Kurczaba 29, Kraków, regulamin**

[www.comcomzone.pl/zona/prokocim](http://www.comcomzone.pl/zona/prokocim)

**Terminy zajęć:**



- 23, 24, 30 czerwca 2018 r.
- 1, 7, 8, 14, 15, 21, 22, 28, 29 lipca 2018 r.
- 4, 5, 11, 12, 18, 19, 25, 26 sierpnia 2018 r.
- 1, 2, 8, 9, 15, 16, 22, 23, 29, 30 września 2018 r.
- 6, 7, 13, 14, 20, 21, 27, 28 października 2018 r.
- 3, 4, 10, 11, 17, 18, 24, 25 listopada 2018 r.
- 1, 2, 8, 9 grudnia 2018 r.

**w godzinach:**

- OSiR „Kolna” – 12.00 – 15.00, (tzn.: 12.00 – 12.45, 13.00 – 13.45, 14.00 – 14.45).
- Centrum Rozwoju Com Com Zone Nowa Huta – 12.30 – 14.45, (tzn.: 12.30 – 13.15, 13.15 – 14.00, 14.00 – 14.45).
- Centrum Rozwoju Com Com Zone Prokocim
  - soboty – 11.00 – 13.15 (tzn. 11.00 – 11.45, 11.45 – 12.30, 12.30 – 13.15)
  - niedziele – 11.45 – 14.00 (tzn. 11.45 – 12.30, 12.30 – 13.15, 13.15 – 14.00).

**Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. Szarych Szeregów**

**1. Ośrodek Sportowo - Rekreacyjny Kurdwanów Nowy, ul. Wystouchów 34 - zapisy od 1 sierpnia 2018 r.**

[www.kurdwanow.ksos.pl/index.php5](http://www.kurdwanow.ksos.pl/index.php5)

- 2, 9, 16, 23, 30 września 2018 r.
- 7, 14, 21, 28 października 2018 r.
- 4, 18, 25 listopada 2018 r.
- 2, 9, 16 grudnia 2018 r.

w godzinach 13.00 – 13.45, 13.45 – 14.30, 14.30 – 15.15

**2. Międzyszkolny Basen Pływacki Nowa Huta, os. Kolorowe 29b - zapisy od 3 września 2018 r.**

[www.nowahuta.ksos.pl/index.php5](http://www.nowahuta.ksos.pl/index.php5)

- 8, 15, 22, 29 września 2018 r.
- 6, 13, 20, 27 października 2018 r.
- 3, 10, 17, 24 listopada 2018 r.
- 1, 8, 15 grudnia 2018 r.



**Magiczny  
Kraków**

w godzinach 13.15 – 14.00, 14.00 – 14.45, 14.45 – 15.30

**3. Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy, al. Powstania Warszawskiego 6 -  
zapisy od 16 sierpnia 2018 r.**

[www.ksos.pl/index.php5](http://www.ksos.pl/index.php5)

- 1, 8, 15, 22, 29 września 2018 r.
- 6, 13, 20, 27 października 2018 r.
- 3, 10, 17, 24 listopada 2018 r.
- 1, 8, 15 grudnia 2018 r.

w godzinach 12.30 – 13.15, 13.15 – 14.00, 14.00 – 14.45

**KSOS regulamin**

Szczegóły na stronach [www.kkr.krakow.pl](http://www.kkr.krakow.pl), [www.kolna.pl](http://www.kolna.pl) oraz [www.comcomzone.pl](http://www.comcomzone.pl)