

- [Przejdź do menu](#)
- [Przejdź do treści](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki](#)
- [Mapa strony](#)

[Przejdź do początku strony](#)

[Strona główna](#)

- [o H₂Ostróg](#)menu
- [cennik](#)
- [galeria](#)
- [promocje](#)
- [oferta](#)
- [kontakt](#)

[BiP Racibórz wersja kontrastowa](#)

- [zmniejsz rozmiar tekstu](#)
- [ustaw domyślny rozmiar tekstu](#)
- [zwiększ rozmiar tekstu](#)
- [ČESKY](#)

wyszukaj w serwisie [szukaj](#)

O h2o

- [Aktualności](#)
- [Kalendarz wydarzeń](#)
- [Parametry wody](#)
- [Orientacyjny harmonogram rezerwacji torów](#)
- [Deklaracja Dostępności](#)

Na skróty/Ważne linki

- [Strefa relaksu](#)
- [Strefa zabawy](#)
- [Cennik](#)

Newsletter

Jeśli chcesz otrzymywać aktualne informacje z witryny, dodaj swój adres e-mail

Twój e-mail

[Strona główna](#) / [O h2o](#) / [Aktualności](#)

25

kwi

Już 1 maja drugie urodziny H2Ostróg

HAPPY BIRTHDAY

Już w sobotę 30 kwietnia od 9.00 do 11.00 rozpoczynamy świętowanie od możliwości NAUKI PODSTAW KAJAKARSTWA wraz z Aqua Active. Specjaliści od tej dyscypliny sportu pokażą techniki pływania kajakiem

i zachęcą do wspólnych zajęć, które odbędą się na czterech torach basenu sportowego. W ramach zajęć przewidziano gry i zabawy w kajakach.

Od 14.30 do 16.30 przygotowaliśmy bardzo lubiane przez dzieci, ale nie tylko GRY I ZABAWY W WODZIE. Wykwalifikowany instruktor w ciekawy sposób pomoże oswoić się z wodą i nauczyć się pierwszych technik pływackich. Jesteśmy przekonani, że zajęcia przysporzą najmłodszym wiele zabawy i radości.

Kolejną atrakcją sobotniego popołudnia będą ZAJĘCIA Z NURKOWANIA. Niepowtarzalna możliwość spróbowania swoich sił w pływaniu z profesjonalnym sprzętem używanym przez szkołę nurkowania Bitsystem odbędzie się w godzinach 16.00-18.00.

W niedzielę 1 maja rozpoczynamy świętowanie urodzin o 10.00, gdzie przez dwie godziny będą przeprowadzane mecze SIATKÓWKI WODNEJ na małym basenie rekreacyjnym. Rozgrywki te dostarczą wielu emocji i możliwości sportowej rywalizacji dla każdego.

Od 13.00 do 15.00 zapraszamy po raz kolejny na GRY I ZABAWY W WODZIE prowadzone przez instruktora.

Następnie od 16.00 do 17.00 zapraszamy na WYŚCIGI, które będą odbywać się na wodnych torach przeszkód, ślizgaczach, czarnej zjeżdżalni i będą okazją do świetnej zabawy z nutką rywalizacji.

Specjalną urodzinową niespodzianką dla naszych klientów od godziny 17.00 do 18.00 będzie RATOWNICZY TOR PRZESZKÓD, profesjonalnie przygotowany przez specjalistów. Tor ten będzie zawierał elementy, które wchodziły w skład egzaminu na ratownika wodnego. Każdy odwiedzający będzie mógł sprawdzić swoją sprawność fizyczną i poczuć się jak w „Słonecznym Patrolu”.

Ostatnią niedzielą atrakcją będzie AQUAAEROBIC prowadzony w godzinach 18.00 - 19.00 wykwalifikowana instruktorka poprowadzi zajęcia dla wszystkich chętnych, a ćwiczenia ruchowe z muzyką przyniosą wiele satysfakcji i będą świetną okazją do poprawienia swojej kondycji.

Dodatkowo dla wszystkich uczestniczących w zaplanowanych atrakcjach przygotowaliśmy drobne upominki.

Zapraszamy serdecznie do wspólnego świętowania II Urodzin H2Ostróg

[wszystkie](#)

[drukuj zapisz jako pdf](#) Redagował: OSiR H2Ostróg 2016-04-27 10:09:26

- 32 415 48 09
- 32 415 37 17
- [Mail](#)
- [Facebook](#)

Ośrodek Sportu i Rekreacji

ul. Zamkowa 4, 47-400 Racibórz Godziny otwarcia: pon.-piątek: 6.00 - 22.00

sobota-niedziela: 8.00 - 20.00

- [O h₂o](#)
- [cennik](#)
- [galeria](#)
- [promocje](#)
- [oferta](#)
- [kontakt](#)
- [mapa witryny](#)

Projektowanie stron: [IntraCOM.pl](#)