

Fundacja "Szczyt Kultury"

ul. Pod Młynem 20
40-313 Katowice
(+48) 794 483 728

Bezpłatne zajęcia sportowe

Jakie zajęcia?

Sporty walki(od 14 roku życia za zgodą opiekunów): boks, kickboxing, muay thai (tajski boks), MMA

Inne zajęcia od 15 lat za zgodą opiekunów: Crossfit i Boot Camp

Boot Camp Kids: (wiek 5-9 lat oraz 9-12 lat)

W tym różne wydarzenia weekendowe typu spotkania z alpakami czy "Mali podróżnicy" gdzie dzieci będą poznawały świat, różne kultury i państwa. Wiedza przekazana w przystępny sposób przez podróżników.

Docelowo chcielibyśmy wprowadzać nowe zajęcia w tym, taniec, zumba, zajęcia językowe.

Dlaczego warto?

Korzyścią z podejmowania aktywności fizycznej jest utrzymanie prawidłowej wagi ciała. Podczas ćwiczeń nasila się szybkość spalania kalorii, co wpływa na redukcję tłuszczu i trwałe osiągnięcie idealnej sylwetki.

Kolejną istotną korzyścią wynikającą z uprawiania sportu jest poprawa nastroju, ponieważ:

1. Poprzez ruch polepsza się nasza wydajność umysłowa, czyli zwiększa się zdolność zapamiętywania;
2. Regularne ćwiczenia obniżają prawdopodobieństwo zachorowania na depresję i inne zaburzenia nastroju - dzieje się tak, ponieważ podczas ćwiczeń wydzielana jest serotonina odpowiedzialna za poczucie szczęścia;
2. Sport daje poczucie satysfakcji, przez co wzrasta nasza samoocena;
3. Poprzez ruch rozładowuje negatywne emocje.

Będą ćwiczyli pod okiem profesjonalnych trenerów takich jak:

Piotr Lepich - Mistrz świata w kickboxingu i muay thai

Łukasz Warchoń - Mistrz Polski w PLMMA

Adrian Górny - Profesjonalny trener Boot Camp Polska

Zajęcia odbywają się w Katowicach w Centrum Sportowym Kamienna na ul. Kamiennej 4.

Dla dzieci z waszej placówki będą całkowicie bezpłatne.

Jeśli są Państwo zainteresowani proszę o kontakt pod numerem 794 483 728

Pozdrawiam

Paweł Micorek

Prezes Zarządu

GRAFIK

Fundacja
"Szczyt Kultury"

P
O
N
I
E
D
Z
I
A
Ł
E
K

**19:15- 20:15-Boks Początkujący
(Piotr Lepich)**

**20:15 - 21:15 Kickboxing
średnio zaawansowany
(Piotr Lepich)**

W
T
O
R
E
K

**17:00 - 18:00 Kickboxing początkujący
(Władek)**

**18:00 - 19:00 Boks początkujący
(Tomek Gromadzki)**

**19:00 - 20:30 MMA, Submission Grappling, noGI
(Łukasz Warchoł)**

**18:00-19:00 Indoor Boot Camp 15+
(Boot Camp Polska)**

Ś
R
O
D
A

**17:00 - 18:00 Muay Thai
(Piotr Lepich)**

**18:15 - 19:15 Kickboxing początkujący
(Piotr Lepich)**

**19:15 - 20:15 Boks początkujący
(Piotr Lepich)**

C
Z
W
A
R
T
E
K

**17:00 - 18:00 Kickboxing
początkujący (Władek)**

**18:00 - 19:00 Boks początkujący
(Tomek Gromadzki)**

**19:00 - 20:30 MMA, Submission
Grappling, noGI (Łukasz Warchoł)**

**18:00-19:00 Indoor Boot
Camp 15+
(Boot Camp Polska)**

P
I
Ą
T
E
K

**17:00 - 18:00 Muay Thai
(Piotr Lepich)**

**18:15 - 19:15 Kickboxing początkujący
(Piotr Lepich)**

**19:15 - 20:15 Boks początkujący
(Piotr Lepich)**

S
O
B
O
T
A

**11:00-12:00 OCR/NINJA KIDS
5-12 lat
(Boot Camp Polska)**

www.szczyt-kultury.pl



/szczytkultury



@szczytkultury

Formularz Zgłoszeniowy

Wnioskodawca

- Podopieczny
- Rodzic w imieniu podopiecznego(w przypadku, gdy podopieczny nie ma ukończonych 18 lat)

Imię nazwisko.....

nr telefonu.....

adres e-mail.....

DANE PERSONALNE PODOPIECZNEGO

Imię i nazwisko.....

Data urodzenia.....

Nr PESEL.....

Adres zamieszkania

ulica.....

numer domu.....numer lokalu.....

miejsowość.....

kod pocztowy.....województwo.....

DLACZEGO PODOPIECZNY CHCE ĆWICZYĆ?

.....

.....

.....

.....

.....

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że informacje podane w formularzu są zgodne z prawdą. Ponadto oświadczam, że posiadam upoważnienie do przekazania danych innych osób, które znajdują się w niniejszym formularzu. W przypadku celowego podania nieprawdziwych informacji, Fundacja ma prawo do usunięcia Podopiecznego z Ewidencji.

.....
Data, czytelny podpis wnioskodawcy

Załączniki:

- zaświadczenie/oświadczenie o zarobkach utrzymujących gospodarstwo domowe
- odcinek emerytury/renty*
- zaświadczenie z OPS/MOPS/GOPS*
- zaświadczenie z Urzędu Pracy*
- zgoda rodziców jeśli podopieczny nie ma ukończonych 18 lat*

* jeśli dotyczy

OŚWIADCZENIE

Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Fundację "Szczyt Kultury" 40-313 Katowice ul.Pod Młynem 20 KRS 0000645735 NIP 6412538108 **w celu możliwości udzielenia pomocy w zakresie sportowym przez Fundację.** Danych przekazanych w niniejszym formularzu.

.....
Miejscowość i data

Podpis czytelny

W trosce o bezpieczeństwo Twoich danych chcielibyśmy poinformować Cię w jaki sposób przetwarzamy twoje dane osobowe, na jakiej podstawie i jakie masz prawa w celu ich obrony.

1. Administratorem twoich danych osobowych jest Fundacja "Szczyt Kultury" 40-313 Katowice ul.Pod Młynem 20 KRS 0000645735 NIP 6412538108 zwana dalej: „**Administratorem**”.
2. Z Administratorem danych można skontaktować się poprzez adres e-mail szczytkulturykato@gmail.com, telefonicznie pod numerem 794 483 728 lub pisemnie na adres siedziby Administratora.
3. Podstawą prawną przetwarzania twoich danych osobowych jest art. 6 ust. 1 lit. a RODO oraz art. 9 ust. 2 lit. a RODO, co oznacza, iż przetwarzanie danych osobowych odbywa się na podstawie twojej dobrowolnej zgody.

4. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji wsparcia Fundacji. W każdej chwili masz prawo cofnąć zgodę na przetwarzanie twoich danych osobowych, które przetwarzane są na podstawie zgody. Cofnięcie zgody nie będzie wpływać na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.
5. Masz prawo do żądania od Administratora dostępu do treści twoich danych osobowych oraz ich sprostowania, żądania usunięcia, ograniczenia przetwarzania, do przenoszenia danych, wniesienia sprzeciwu, do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania. W przypadku stwierdzenia, iż przetwarzanie twoich danych osobowych następuje niezgodnie z RODO i ustawą o ochronie danych osobowych masz prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
6. Odbiorcami twoich danych osobowych będą te podmioty, którym Administrator ma obowiązek przekazywania danych na podstawie przepisów prawa oraz w związku ze świadczonym wsparciem, a także z uwzględnieniem należytej i niezbędnej ochrony danych szczególnej kategorii - podmioty świadczące na rzecz Administratora usługi księgowo-kadrowe, transportowe, dostarczające przesyłki kurierskie i pocztowe, prawnicze i informatyczne, niemniej w zakresie ograniczonym do niezbędnego minimum.
7. Moje dane osobowe nie będą podlegały profilowaniu, a także nie będą przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy, ani do organizacji międzynarodowej.