Ministerstwo Sportu i Turystyki

„ŁĄCZY NAS SPORT NIE NARKOTYKI“ - ogólnopolska kampania profilaktyki społecznej Runda Zero Promotion i Fundacji Sport Active

ŁĄCZY NAS SPORT NIE NARKOTYKI

BIEGAMY Z OLIMPIJCZYKAMI

Str. 5

Sportowe kolonie - pod patronatem Caritas Diecezji Ełckiej

W ramach ogólnopolskiej kampanii „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki”, organizowanej przez Fundację Sport Active i Runda Zero Promotion, pod patronatem Caritas Diecezji Ełckiej, spotkaliśmy się z ponad dwoma tysiącami młodych ludzi. Spotkania miały na celu zachęcenie młodzieży do aktywności oraz zwrócenie uwagi na problem uzależnień i narkomanii.

Str. 5

Złote rękawice dla Tarczyna

Sukces na Pucharze Europy we Włoszech

Str. 5

Zeszyt do Wyprawki Szkolnej

Wyrównujemy szanse rozwoju dzieci

Str. 8

FUN KICK – czyli najmłodsi u progu sportowej chwały!

Str. 10

WOJEWODA MAZOWIECKI

Powiat Piaseczyński

elk tu wracam

Fundacja SPORT active

KPP Piaseczno

caritas Diecezji Ełckiej

Piotr Bąkowski - Autor Kampanii, Prezes Runda Zero Promotion i Federacji UFR

Drodzy Czytelnicy!
W biuletynie, który składamy w Wasze ręce, prezentujemy naszą inicjatywę – ogólnopolską kampanię profilaktyki społecznej „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki". Dzisiejsze czasy są pełne zagrożeń czekających na nasze dzieci. Wiele z nich w młodzieńczym wieku napotyka przeszkody, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Brak im odwagi, wytrwałości, pewności siebie lub po prostu nie są na nie wystarczająco przygotowane. To ogromne wyzwanie dla nas, osób myślących o ich przyszłości. Chcemy jemu podołać! Kampania „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki" ma na celu kształtowanie zdrowych postaw wśród młodzieży oraz budowanie świadomości zagrożeń, jakie niosą za sobą uzależnienia, nie tylko od narkotyków. Mamy nadzieję, że m.in. dzięki takim akcjom jak nasza będą mogły bezpiecznie przejść przez życie i ominąć czekające na nie wszelkiego rodzaju niebezpieczeństwa.

Jan Adam Dąbek - Patron kampanii ogólnopolskiej

Jako Starosta Powiatu Piaseczyńskiego, popieram takie inicjatywy, które służą rozwojowi kultury fizycznej i charakteru młodych ludzi.

Już w dzieciństwie lubiłem zajęcia sportowe, ruch, dynamikę. Nauka w szkole nie sprawiała mi kłopotu, więc miałem sporo wolnego czasu na aktywność sportową. W czasach mojego dzieciństwa warunki uprawiania sportu były o wiele skromniejsze. To był inny świat. Jednak radziliśmy sobie doskonale, bez kolorowych koszulek, reklam i sponsorów. Sami stwarzaliśmy sobie warunki do uprawiania sportu czy do spotkań piłkarskich. Oczywiście, na lekcjach wychowania fizycznego każdy z nas musiał zaliczać szereg różnych ćwiczeń i prezentować ogólną sprawność fizyczną. Miałem jednak doskonałych nauczycieli, którzy byli prawdziwymi pasjonatami sportu. Dzięki nim do dnia dzisiejszego interesuję się sportem oraz organizacją form aktywizacji dzieci i młodzieży. Między innymi dlatego, **zapoznawszy się z inicjatywą profilaktyki społecznej pod hasłem „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki"**, przedstawioną mi przez przedstawicieli Runda Zero Promotion oraz Fundacji Sport Active, **wyraziłem zgodę na objęcie tego ogólnopolskiego projektu patronatem Starosty Powiatu Piaseczyńskiego.** Jako reprezentant władz samorządu powiatu chcę zachęcać młode pokolenie do angażowania się w sport i do prowadzenia zdrowego trybu życia. Patronując akcji „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki", **zachęcam Państwa i dzieci do udział w tym pięknym i pożytecznym projekcie!**

Paweł Dziekanowski - Koordynator kampanii na terenie Mazowsza

Kampania „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki" prowadzona jest na terenie powiatu piaseczyńskiego poprzez realizację serii zadań. Mają one rozbudzić w dzieciach i młodzieży chęć poznawania świata, rozwijania zainteresowań, a także w przyszłości uchronić je przed zachowaniami o charakterze patologicznym. Inicjatywa upowszechnia postawy sportowej rywalizacji fair play, promującej sport jako pasję. To doskonały sposób na przełamywanie słabości oraz pogłębianie wiary we własne możliwości. Przy udziale znanych sportowców zachęcamy dzieci do wszelkiego rodzaju aktywności, nie tylko ruchowej, która w przyszłości pozytywnie może wpłynąć na ich światopogląd i być alternatywą wobec negatywnych wpływów. **Chcemy rozbudzić w nich pasję w rozwijaniu zainteresowań, chęć nauki i zdobywania wiedzy oraz nabytą po przez doświadczenie, głęboką wiarę w swoje możliwości.**

Przemysław Oszczapiński - Prezes Fundacji Sport Active

„Łączy Nas Sport Nie Narkotyki" ogólnopolska kampania profilaktyki społecznej wywiera pozytywny wpływ na kształtowanie osobowości młodego człowieka. Kampania porusza problematykę uzależnień zwracając uwagę na zagrożenia jakie mogą spotkać w codziennym życiu. Alkohol, papierosy, komputer, narkotyki oraz inne substancje i rzeczy uzależniające zastępuje sport, który jest drogą do rozwoju osobowego. Widząc radość ludzi z pokonywania własnych słabości czerpię siłę do dalszej działalności na rzecz „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki". **Zachęcam każdego do przyłączenia się do kampanii.**

Łukasz Makarewicz

Autor kampanii, Mistrz Świata i V-ce Prezes Federacji sztuk walki UFR

Sztuki walki odgrywają ważną rolę w projekcie „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki". **Osoby wychowane w duchu sportu czerpią z niego wiele wartości i przenoszą je na przestrzeń życia społecznego, rodzinnego i zawodowego.** Sztuki walki, jako jeden z najbardziej wszechstronnych sportów, dają szansę pracy z szeroką grupą odbiorców. W związku z ogromnym wyborem formuł, regulaminów i dyscyplin, przyciągają ludzi z różnych środowisk. Są niezwykle atrakcyjne dla dzieci, młodzieży, dorosłych, zarówno kobiet jak i mężczyzn, dla uczniów i studentów, którzy marzą o karierze sportowej lub chcą czuć się bezpiecznie, jak i ludzi w średnim wieku, szukających wszechstronnej formy rekreacji ruchowej. **Trenowanie sztuk walki wpływa na poczucie bezpieczeństwa, a zdrowa rywalizacja staje się metodą do przełamywania własnych słabości.**

SERVPARK - usługi informatyczne

Strony www, sklepy internetowe, komputery

Szanowni Państwo, jako właściciele firmy Servpark pasjonujemy się najnowszymi rozwiązaniami świata cyfrowego i cyberprzestrzeni, które stały się integralną częścią naszej rzeczywistości. Proces ten postępuje gwałtownie i konsekwentnie a dalszy rozwój technologii wydaje się być nieunikniony. Jako specjaliści w swojej branży, zdajemy sobie także sprawę z kryjących się za tym atrakcyjnym obliczem nowoczesności zagrożeniami i formami uzależnień. Dlatego, wykorzystując naszą wiedzę i możliwości zawodowe, aktywnie wspieramy projekt i kampanię **„Łączy Nas Sport Nie Narkotyki"**. Mamy nadzieję, że przyszłe dojrzałe pokolenie, odpowiedzialne i wolne od nałogów, z pasją zadba o dalszy rozwój nowoczesnego społeczeństwa. Cieszy Nas także fakt, że nasze wysiłki zostały dostrzeżone i nagrodzone **"Honorowymi Czarnymi Pasami"** - najwyższym wyróżnieniem Runda Zero Promotion i federacji sztuk walki UFR za promocję sportu i angażowanie się w sprawy społeczne.

Bartłomiej i Michał Sokół

Federacja UFR - organizacja, która łączy i integruje miłośników sztuk walki

Jednym z priorytetowych projektów Runda Zero Promotion było stworzenie UFR (Universal Fighting Rules) – międzynarodowej i międzystylowej federacji sztuk walki. **Skupia ona wokół siebie setki miłośników tego rodzaju dyscyplin - dzieci, młodzieży oraz dorosłych.** Dąży do zrzeszenia ludzi, którym bliska jest filozofia samodoskonalenia poprzez swoją pasję, kształtowania własnego charakteru i rozwijania własnych umiejętności. Przybliża wartości płynące z uprawiania sztuk walki. Jest także odpowiedzią na poszukiwanie nowych wyzwań. Sportowcy i miłośnicy sztuk walki od lat dążą do osiągnięcia perfekcji w swoich dyscyplinach. Szukają wciąż nowych celów, aby móc poddać swoje charaktery i umiejętności kolejnym próbom. Tak rodzi się chęć rywalizacji międzystylowej, popularnej w ostatnim czasie na całym świecie. Aby wyjść naprzeciw oczekiwaniom miłośników sportów walki, pod patronatem Rundy Zero Promotion, powstała rywalizacja w regulaminach federacji Universal Fighting Rules. UFR to także system szkolenia łączący w sobie elementy poszczególnych sztuk walki, pozwalający na skuteczną rywalizację i stanie się mistrzem nie tylko w swojej dyscyplinie. Treningi UFR obejmują pełny zakres szkolenia, czerpią najskuteczniejsze techniki ze wszystkich sztuk walki. Oprócz stylów uderzanych jak kickboxing, taekwondo, muai thay, karate, kung fu, tang soo do, k-1, stosuje także elementy zapasów, judo, jujitsu, samoobrony oraz systemów walki związanych ze szkoleniem wojskowym jak sambo, kravmaga, unifight. Więcej informacji: www.ufr.org.pl

Bo wszystkie dzieci nasze są! Kickbokserzy dla ełckich dzieci!

Z okazji Dnia Dziecka, 1 czerwca w Ełku odbył się największy festyn, którego organizatorem był Caritas Diecezji Ełckiej. Runda Zero Promotion miała zaszczyt uczestniczyć w tym wydarzeniu. Wielu widzów przyciągał pokazowy występ Kadry Polski Federacji UFR i lokalnych klubów trenujących karate, judo, kickboxing oraz aikido. Mieliśmy tym samym okazję pokazać, że sztuki walki to świetny pomysł dla dzieci na spędzanie wolnego czasu. Dziękujemy organizatorom za możliwość promowania sportu wśród młodzieży.

Marek Piotrowski razem z federacją UFR

Zaszczytem dla Federacji UFR jest fakt, że wśród naszych mistrzów znalazł się człowiek-legenda, Marek Piotrowski. Przyjął on z rąk Prezesa Piotra Bąkowskiego czarny pas oraz 6. dan, najwyższy jak dotąd stopień mistrzowski Federacji UFR. W ten sposób chcemy podziękować Markowi za inspirację płynącą z jego kariery dla wielu pokoleń zawodników sztuk walki. Był on pierwszym polskim zawodowym Mistrzem Świata w kickboxingu. Dzięki pasji i oddaniu dyscyplinie, której poświęcił życie, Marek jest niezastąpionym wzorem dla kolejnych pokoleń sportowców

Kadra Powiatu Piaseczyńskiego na turnieju Czech Open 2013

Od połowy roku 2013 Bank Spółdzielczy w Lesznowoli, zdecydował się wspierać Kadrę Powiatu Piaseczyńskiego w sztukach walki.

- Chcieliśmy dać młodym, utalentowanym zawodnikom z terenu Powiatu Piaseczyńskiego szansę na przygodę ze sportem na światowym poziomie, dodatkowe szkolenie i możliwość udziału w imprezach międzynarodowych. – opowiadają Piotr Bąkowski i Paweł Dziekanowski, autorzy projektu. Nie byłoby to możliwe gdyby nie wsparcie i osobiste zaangażowanie Pani Zofii Korczak, Prezes Banku Spółdzielczego w Lesznowoli – przyznają działacze. **Pani Prezes jako osoba głęboko zaangażowana w poparcie praw kobiet z radością przyjęła wiadomość, że faworytem drużyny jest właśnie kobieta, Karolina Zielińska, która w tym roku sięgnęła już po złoty medal na Pucharze Europy w kickboxingu**.

- Mamy nadzieję, że niebawem w jej ślady pójdą inne młode zawodniczki. Z radością chcielibyśmy widzieć więcej kobiet w składzie naszej reprezentacji – opowiadają organizatorzy. - Kobiety w sztukach walki są często niedoceniane, a rywalizują równie skutecznie jak mężczyźni, przy czym nie raz wykazują się wyższą pracowitością i wytrwałością. Procentuje to w dłuższym procesie treningowym - dodaje Piotr Bąkowski, prezes federacji UFR.

Dzięki wsparciu pierwsza sportowa przygoda zwieńczona została ogromnym sukcesem! Kadra Powiatu Piaseczyńskiego oraz Kadra Polski UFR na turnieju kickboxingu „Kosa Cup" 2013, w dniach 12-13 października, zajęła bardzo prestiżowe miejsca. Atmosfera turnieju przypominała największe amerykańskie zawody US Open, które odbywają się w znanych hotelach i kasynach. W Pradze halę sportową zastąpiło wielokondygnacyjne kino.

W imieniu Starosty Powiatu Piaseczyńskiego Jana Adama Dąbka, Piotr Bąkowski i Paweł Dziekanowski przekazali podziękowania dla Pani Zofii Korczak, Prezes Banku Spółdzielczego w Lesznowoli, za zaangażowanie i pomoc w zorganizowaniu wyjazdu zawodników Kadry Powiatu Piaseczyńskiego na turniej do Pragi.

Sztuki walki w Zespole Szkół Specjalnych w Łbiskach

Zajęcia sztuk walki prowadzone od 2013 r. przez Piotra Bąkowskiego w Zespole Szkół Specjalnych w Łbiskach przybrały charakter cotygodniowych treningów dla uczących się tam dzieci i młodzieży. Specjalnie dobrane pod tym kątem specjalistyczne ćwiczenia z zakresu kickboxingu i sztuk walki mają na celu kształtowanie koordynacji ruchowej oraz stymulację pracy mózgu. Oprócz poznawania technik sztuk walki, uczestnicy mają okazję do poprawienia swojej sprawności fizycznej.

Mróz nie mróz a my biegamy z... olimpijczykami!

Impreza biegowa w powiecie piaseczyńskim

Nagłe opady śniegu i zimowe warunki w dniu biegu to wymarzone warunki dla prawdziwych sportowców! Hartują nie tylko organizm, ale przede wszystkim ducha. Umiejętność pokonania własnych słabości i przeciwności losu łączy nas wszystkich. Uprawianie sportu daje tak wiele siły w codziennym życiu. My, trenerzy i sportowcy, uczymy tego naszych podopiecznych. Do takiej postawy chcieliśmy zachęcić również młodych ludzi biegnąc w ten zimny i śnieżny poranek. Wysiłek wynagradzały także piękne widoki, bo cóż może być ładniejszego niż połączenie kolorów złotej jesieni i śnieżnego krajobrazu. Zależało nam na tym, aby w imprezie udział wzięło jak najwięcej sportowców różnych dyscyplin. Zarówno osób trenujących rekreacyjnie, jak mistrzów wielkiego formatu tj. Rafał Sikora, olimpijczyk z Londynu 2012, Mistrz Polski w chodzie sportowym, Rafał Korc, medalista Paraolimpiady Londyn 2012, Łukasz Makarewicz, Mistrz Świata Federacji UFR - sztuki walk, Aleksander Dorożała - medalista Pucharu Polski w kolarstwie górskim, Adam Brysz - medalista Pucharu Świata w judo, zawodnik judo i MMA, Piotr Bąkowski – V-ce Mistrz Świata w kickboxingu. Nasza impreza dostarczyła wszystkim uczestnikom wiele radości, satysfakcji i niezapomnianych wrażeń!

W środku Rafał Korc - uczestnik paraolimpiady w Londynie 2012

Sportowe kolonie

pod patronatem Caritas Diecezji Ełckiej

W ramach ogólnopolskiej kampanii „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki" organizowanej przez Fundację Sport Active i Runda Zero Promotion, pod patronatem Caritas Diecezji Ełckiej, spotkaliśmy się z ponad dwoma tysiącami młodych ludzi. Celem było zachęcenie młodzieży do aktywności oraz zwrócenie uwagi na problem uzależnień i narkomanii.– **Daliśmy im okazję, by chociaż przez chwile poczuli się, jak prawdziwi sportowcy** - mówi Łukasz Makarewicz, Mistrz Świata Federacji UFR. Spotkania były bardzo intensywne. Koloniści czynnie brali udział w treningu, z jakim na co dzień mają do czynienia kickboxerzy. – **Sukcesy cieszą, ale trzeba na nie zapracować.** Rozwój psychofizyczny człowieka przez sport jest bardzo skuteczną i łatwo dostępną metodą kształtowania charakteru. Rozmowy ze znanymi sportowcami pozwalają inaczej spojrzeć na problemy, z którymi boryka się dzisiejsza młodzież, dając im siłę do walki ze słabościami i przeciwnościami losu. Chcemy rozbudzić w nich pasję w rozwijaniu zainteresowań, potrzebę przełamywania własnych słabości, chęć nauki i zdobywania wiedzy oraz nabytą poprzez doświadczenie głęboką wiarę w swoje możliwości.

Złote rękawice dla Tarczyna

Turniej Golden Glove we Włoszech zdobyty!

W styczniu 2013r. nieopodal Wenecji, odbył się jeden z najbardziej prestiżowych turniejów kickboxingu. Cykliczna impreza organizowana jest pod nazwą „Golden Glove" – Złota Rękawica. To nie tylko wpadająca w ucho nazwa- główną nagrodą, prócz pięknych pucharów i medali, są rękawice złotego koloru. To upragnione i niepowtarzalne trofeum przyciąga co roku ponad 1000 zawodników z około 20 krajów Europy, dlatego w tym sezonie zawody miały rangę Pucharu Europy. Na turnieju nie zabrakło też reprezentantów klubu kickboxingu z Tarczyna. Na podium stanęli Piotr Bąkowski (I m-ce), Karolina Zielińska (I m-ce), Michał Mucha (2 m-ce), Rafał Ratyński (3 m-ce). Wysiłki drużyny wspierał Łukasz Makarewicz, Mistrz Świata federacji UFR, który zdobył brązowy medal w wadze „super ciężkiej" +94 kg i służył cennymi wskazówkami jako sekundant tarczyńskiej drużynie.

OrCom
Oprogramowanie dla Twojej Firmy
Zakład Projektowania Systemów Komputerowych OrCom
ul. Lirowa 27
02-387 Warszawa
tel: (022) 882 24 60 lub 606617132

AGEON Security
Profesjonalna Ochrona Osób i Mienia
- Ochrona Osiedli Mieszkaniowych
- Ochrona Biurowców
- E-Ochrona
- Nowoczesny Monitoring

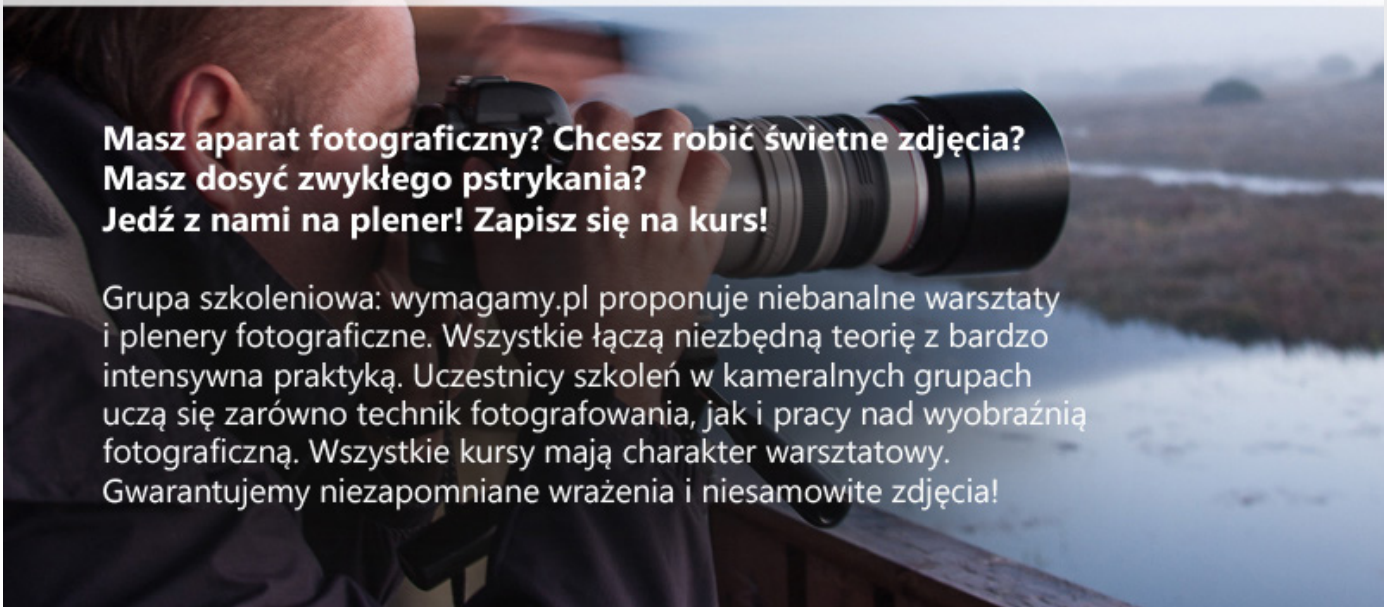
OŚRODEK WYPOCZYNKOWO-REKREACYJNY
KRYWAŃ
NOCLEGI - WYŻYWIENIE - REHABILITACJA
Tatry Muzrasichle k. Zakopanego
www.krywan.muzrasichle.info tel.601544146 / 182016326

ZWIĘKSZ SPRZEDAŻ W SWOIM
SKLEPIE INTERNETOWYM
Fotografia obrotowa 360° i 3D
najlepszy sposób na
prezentowanie produktów online
AVIOR STUDIO
PHOTOGRAPHY
PROMOCJA
Zeskanuj kod QR i obejrzyj animację na urządzeniu mobilnym

22 1140030; 603183079
studioavior@gmail.com
www.StudioAvior.pl

MULTIMEDIALNA STRONA POWIATU
naszepiaseczno.pl

Chcesz wiedzieć więcej? Zadzwoń! Tel. kom. + 48 535 48 22 61
email: szkolenia@wymagamy.pl
lub odwiedź nas na stronie: www.wymagamy.pl - zakładka „warsztaty i kursy fotograficzne".



Masz aparat fotograficzny? Chcesz robić świetne zdjęcia?
Masz dosyć zwykłego pstrykania?
Jedź z nami na plener! Zapisz się na kurs!

Grupa szkoleniowa: wymagamy.pl proponuje niebanalne warsztaty i plenery fotograficzne. Wszystkie łączą niezbędną teorię z bardzo intensywna praktyką. Uczestnicy szkoleń w kameralnych grupach uczą się zarówno technik fotografowania, jak i pracy nad wyobraźnią fotograficzną. Wszystkie kursy mają charakter warsztatowy. Gwarantujemy niezapomniane wrażenia i niesamowite zdjęcia!

KICKBOXING

PIOTR BĄKOWSKI
516-673-288
www.ufr.org.pl TARCZYN - WARSZAWA

felix tech
www.felix-tech.pl | www.felix.info.pl
CIĘCIE WODĄ • KONSTRUKCJE METALOWE

„Dorzuć Zeszyt do Wyprawki Szkolnej"!

Akcja charytatywna „Dorzuć Zeszyt do Wyprawki Szkolnej" prowadzona jest od 2010 roku w Ełku i na terenie powiatu piaseczyńskiego przez Runda Zero Promotion i Fundację Sport Active. Celem jest coroczna zbiórka przyborów i materiałów szkolnych dla dzieci z ubogich rodzin, aby w ten sposób pomóc im w przygotowaniu się do nowego roku szkolnego. W akcję angażują się głównie znani sportowcy i promotorzy sportu, dlatego ściśle wiąże się ona z kampanią profilaktyki społecznej „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki". **W tym roku wręczono 56 kompletnych wyprawek szkolnych w Ełku, 105 w Piasecznie oraz setki zeszytów, kolorowanek, bloków rysunkowych, zestawów kredek, flamastrów, farb i plasteliny, tysiące ołówków i długopisów** – tak wygląda podsumowanie III edycji akcji „Dorzuć Zeszyt do Wyprawki Szkolnej".- Ogromnie cieszy nas, że tak wiele osób otworzyło się na potrzeby dzieci – mówi Przemysław Oszczapiński, Prezes Fundacji Sport Active. - Z roku na rok to grono ludzi o otwartych, hojnych sercach staje się coraz większe. Dziękujemy, że pomagacie nam wyrównywać szanse na rozwój dzieci.

Policja jest z nami w Akcji

W siedzibie Starostwa Powiatowego w Piasecznie podpisano deklarację partnerskiej współpracy instytucji i organizacji społecznych zaangażowanych w projekt „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki". Do projektu przyłączyli się piaseczyńscy policjanci. Spotkanie odbyło się z udziałem Starosty Powiatu Piaseczyńskiego Jana Adama Dąbka oraz Pierwszego Zastępcy Komendanta Powiatowego Policji w Piasecznie podinsp. Roberta Chmielewskiego. Akcję „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki" reprezentowali jej liderzy: Prezes Runda Zero Promotion Piotr Bąkowski, Prezes Fundacji Sport Active Łukasz Makarewicz i Koordynator Kampanii Paweł Dziekanowski.

W ramach prowadzonej kampanii organizowane są zawody sportowe, obozy szkoleniowe, kursy, a także rozmowy z zakresu profilaktyki. Służyć one mają promowaniu

wśród dzieci i młodzieży zdrowego trybu życia oraz pozytywnie wpływać na ich rozwój osobowy uświadamiając, czym w dzisiejszym świecie są uzależnienia.

7 Mazovia CUP Tarczyn

Siódmego grudnia 2013 roku w Tarczynie odbyła się 7. edycja Mazovia Cup International - największego ogólnopolskiego turnieju sztuk walki, którego organizatorem była jak zwykle federacja UFR (Universal Fighting Rules). Tym razem Mazovia Cup odbywała się pod hasłem „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki". W turnieju uczestniczyło

350 zawodników z Polski i zagranicy: Czech, Słowacji i Azerbejdżanu. Wraz z sędziami, kibicami i trenerami salę w Tarczynie w ciągu całego dnia odwiedziło około 500 osób. Do najbardziej widowiskowych formuł rozgrywanych podczas zawodów należała rywalizacja na ringu na zasadach full contact UFR i MMA, układy techniczne z bronią oraz łamanie desek, w którym przodowali najmłodsi. Rywalizacji przyglądali się licznie zaproszeni goście, w tym Burmistrz Tarczyna Barbara Galicz i Przewodniczący Rady Miejskiej Jan Dębski.

Filmowcy na start! Warsztaty filmowe dla najmłodszych!

Warsztaty Animacji Filmowej to projekt mający na celu wprowadzenie i zainteresowanie młodzieży światem filmu. Przekonują, że każdy kto tylko zechce, może zostać filmowcem. Dzięki przystępnej formie zajęć, nastawionej ściśle na praktykę, kursanci już po kilku lekcjach są wstanie wykonać swoje własne projekty. Zajęcia zawierają całkowity proces tworzenia filmów animowanych i dokumentów fabularnych.
Angażują uczestników, w każdy aspekt produkcji filmowej: pisanie scenariusza, tworzenie scenorysów i animatiku, modelowanie postaci, projektowanie scenografii, tworzenie animacji, zapoznanie się z elementami grafiki komputerowej, montaż filmu, umieszczanie filmów na platformach typu YouTube oraz nauka korzystania z zasobów sieci.

Konferencja w hotelu DeSilva. Razem możemy więcej!

18 stycznia odbyła się konferencja „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki". Spotkanie miało charakter informacyjny, ale przede wszystkim integracyjny. Uczestnicy mogli wymienić się doświadczeniami, porozmawiać o problemach związanych z bieżącym wspieraniem akcji, podzielić się rozwiązaniami jakie udaje im się wypracować. Było to pierwsze spotkanie skupiające osoby, których wspólnym celem jest propagowanie sportu oraz innych zainteresowań jako formy samodoskonalenia się i drogi do rozwoju osobowego.

Podróże dalekie i bliskie. Pasja przede wszystkim!

W ramach akcji „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki" promujemy także aktywną turystykę. Wynika to nie tylko z faktu, że patronat nad kampanią objęło Ministerstwo Sportu i Turystyki, ale także z naszego głębokiego przekonania, że podróże, te bliskie i te dalekie, wnoszą do życia wiele wartości i poszerzają horyzonty. Wskazanie młodzieży pasji do podróżowania jako alternatywy do powielania zachowań o patologicznym charakterze towarzyszy twórcom kampanii już od ponad 16 lat. Ich działania zaowocowały cyklem wystaw fotograficznych, między innymi w Muzeum Azji i Pacyfiku oraz licznymi publikacjami na polskim rynku prasowym, w takich pismach jak „Voyage" i „Podróże" oraz wypraw do 20 krajów Azji - m.in. Laosu, Indii, Nepalu, Kambodży, Wietnamu czy Birmy.

Caritas Ełk wspiera Kadrę Polski UFR

Od 2011 roku federacja UFR (Universal Fighting Rules) powołuje Kadrę Polski UFR, w skład której wchodzą młodzi, utalentowani zawodnicy. Głównym partnerem Kadry Polski UFR jest Caritas Diecezji Ełckiej. Dzięki nim możemy zadbać o rozwój kadry, fundując wyjazdy na turnieje międzynarodowe oraz stroje do walki i odzież reprezentacyjną. Kadra Polski UFR działa w ramach projektu „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki".

FUN KICK – czyli najmłodsi u progu sportowej chwały!

Twórcy Fun Kick to firma Fun Sport i lubelski Klub Sportów Walki Dan. Dzięki nim Runda Zero Promotion ma przyjemność współtworzyć ten program, przyczyniać się do rozwoju dzieci, a także zarażać pasją do sztuk walki już od najmłodszych lat. Jednym z klubów objętym wspomnianym szkoleniem jest UKS Akrobata Tarczyn, gdzie Karolina Zielińska prowadzi grupę dziecięcą w wieku 5-12 lat. – Wszyscy z pewnością to przyszli mistrzowie – żartuje Karolina - Jednak głównie zależy nam, aby dzieci rozwijały się pod każdym względem, fizycznym i psychicznym. **Nie wszystkie muszą zdobywać złote medale, ważne żeby wierzyły w siebie.** – dodaje instruktorka.

Czym jest Fun Kick ? Nazwa ta to dowcipne połączenie dwóch angielskich słów fun – zabawa i kick – kopać, kojarzone z kickboxingiem i innymi podobnymi stylami walki. **Fun Kick to jednak nie tylko zabawa, ale głęboko przemyślany, oparty na latach doświadczeń, systemem nauczania dzieci w sztukach walki**, bez względu na preferowany przez trenera styl. Obejmuje szeroką gamę ciekawych, momentami nawet zaskakujących rozwiązań. Celem nadrzędnym programu jest usprawnienie i usportowienie dzieci oraz zadbanie o ich rozwój psychiczny. Setki atrakcyjnych zabaw, ćwiczeń ruchowych i technik, osadzonych jest w atmosferze klubu sztuk walki. Przełamać lęk przed nieznanym, działać mimo stresu i opanowywać emocje – tego nasi adepci uczą się już od najmłodszych lat. **W programie Fun Kick uczymy nie tylko samoobrony ale także konsekwencji, koncentracji i samodyscypliny.** Dzieci poddawane nowym wyzwaniom stopniowo zyskują pewność siebie.

Wojewoda Mazowiecki obejmuje kampanię patronatem!

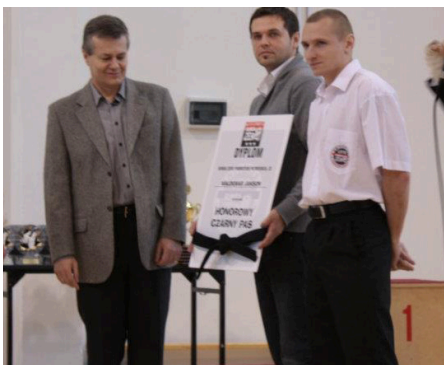
W dniu 14. listopada 2013 r. odbyło się spotkanie Prezesa Runda Zero Promotion Piotra Bąkowskiego i Pawła Dziekanowskiego promotora sportu z Wojewodą Mazowieckim Panem Jackiem Kozłowskim.
Podczas wizyty szczegółowo przedstawiono program i założenia kampanii społecznej „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki". Pan Wojewoda pogratulował pomysłu i poparł wybrane działania, obejmując kampanie swoim patronatem. Na koniec spotkania dodał, iż udział w takim projekcie jest dla niego ogromną przyjemnością.

Honorowe Czarne Pasy

Honorowy Czarny Pas to najwyższe odznaczenie Runda Zero Promotion i działającej w jej zakresie międzynarodowej federacji sztuk walki UFR (Universal Fighting Rules). Honorowe Czarne pasy nadaje się w uznaniu zasług oraz podziękowanie za zaangażowanie w promocję sportu wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Nagroda ta nie dotyczy, jakby mogło się wydawać, wyłącznie sztuk walki, lecz popularyzacji każdej formy aktywności, bo jak mówią prawdziwi sportowcy „każdy sport jest sportem walki".

Władze Gminy Iłowo

Jan Dębski - przewodniczący Rady Gminy w Tarczynie



Waldemar Jakson - Burmistrz Świdnika

Jan Adam Dąbek - Starosta Powiatu Piaseczyńskiego

Mariusz Kujaszewski - ITV Piaseczno

NOWO OTWARTA SZKOŁA JĘZYKOWA W PIASECZNIE ul. Pawia 7/6

- Kursy językowe dla młodzieży i dorosłych
- Zajęcia z angielskiego dla dzieci wg metody Leo English
- Ortografia i efektywna nauka dla dzieci w wieku 8-13 lat Leo Maniak
- Kursy i szkolenia dla firm i instytucji

LEO ENGLISH

LEO maniak

LEADER SCHOOL®
NOWOCZESNE METODY NAUCZANIA

Piaseczno, ul. Pawia 7/6
tel 22 404 88 08, kom. 605 488 488

www.piaseczno.leaderschool.pl

felix

Z tą gazetką
10% RABATU
na wszystko

DRUK / XERO
już od 4gr

BINDOWANIE
LAMINOWANIE
SKANOWANIE
OPRAWA DOKUMENTÓW
OPRAWA PRAC
PRZEGRYWANIE VHS

GODZ. OTWARCIA: Pn - Pt: 8:00 - 18:00 | SOBOTA: 9:00 - 15:00

tel: 535 000 308 email: xero@felix.info.pl
Warszawa, Al. Lotników 2

Ełk w kampanii „ŁĄCZY NAS PORT NIE NARKOTYKI”

Ksiądz Dariusz Kruczyński - dyrektor Caritas diecezji Ełckiej

ks. biskup Jerzy Mazur

Poseł Andrzej Orzechowski

Posłanka Iwona Guzowska

Krzysztof Skiba - komendant straży miejskiej w Ełku

Tomasz Andrukiewicz - prezydent miasta Ełk

Antoni Polkowski - wójt gminy Ełk

Zumba w Fitness For Ladies

FITNESS for ladies

Zumba to połączenie fitness z tańcem latynoamerykańskim, dzięki którym można spalić nawet 600 kalorii!!! Zajęcia Zumba łączą w sobie energetyczną i motywującą muzykę z wyjątkowo prostymi krokami oraz układami tanecznymi. Ćwiczenia opierają się na zasadzie, że zajęcia powinny sprawiać przyjemność i być łatwe do wykonania. Są to zajęcia fitness poprawiające sylwetkę i pozwalające na zrzucenie wagi w bardzo atrakcyjny, miły i wdzięczny sposób. To przede wszystkim ŚWIETNA ZABAWA, uczestnicy nie zdają nawet sobie sprawy, że ćwiczą. Dobrze się bawią i po prostu wracają, ponieważ niesamowicie spędzają czas. Po pewnym czasie, niejako mimochodem widzą zaskakujące rezultaty.

Co daje Zumba?

Po pierwsze, Zumba jest bardzo efektywna – jako trening cardio łączy zabawę z wysiłkiem, poprawia samopoczucie, wyzwala pozytywną energię, ale również rzeźbi i ujędrnia nasze ciało. Dzięki godzinie dynamicznych ćwiczeń o zmiennej intensywności możemy spalić aż 600 kcal .

Po drugie, dzięki połączeniu energetycznej i motywującej muzyki w dynamicznych rytmach latynoamerykańskich i innych przebojów tanecznych tj.: cumbia, merengue, salsa, samba, cha-cha, mambo, twist, reggaeton, flamenco, rumba, taniec brzucha, twist.... z wyjątkowymi krokami oraz ich prostymi połączeniami, Zumba zrywa z monotonią normalnych zajęć grupowych i jest od wielu z nich intensywniejsza.

No i wreszcie po trzecie, najważniejsze Zumba to świetna zabawa – na zajęciach bawimy się jak na „imprezie”, zapominamy o codziennych problemach i upływie czasu oraz nabieramy pewności siebie.

Mówiąc krótko Zumba to zajęcia, podczas których każdy uczestnik świetnie się bawi, a przy tym pracuje nad osiągnięciem doskonałej formy fizycznej. Zumba jest dla każdego bez względu na wiek, płeć i kondycję, oraz umiejętności taneczne. Proste do naśladowania kroki taneczne, urozmaicona kompozycja ruchów i energetyczna muzyka wszystkich wprawia w optymistyczny nastrój i pobudza do zabawy. Łatwe ćwiczenia sprawiają przyjemność, a każdy daje z siebie tyle ile może. Po zajęciach Zumba każdy będzie zadowolony bowiem wzrasta poziom endorfin, uczestnicy nabierają pewności siebie i chętnie wracają na kolejne zajęcia.

Jak wybrać najlepsze przedszkole dla swojego dziecka?

Jak wybrać najlepsze przedszkole dla swojego dziecka? To pytanie na pewno zadaje sobie każdy rodzic stojąc przed trudnym wyborem placówki, która zapewni naszemu maluchowi ciepłą, rodzinną atmosferę, poczucie bezpieczeństwa, rzetelną edukację, pyszne domowe jedzenie, jednym słowem najlepsze warunki do prawidłowego rozwoju.

Bardzo istotną kwestią, na którą powinniśmy zwrócić uwagę, to przygotowanie nauczycieli. Panie zajmujące się naszymi dziećmi powinny mieć gruntowne wykształcenie, czyli wyższe wykształcenie pedagogiczne. Jednak to nie wszystko. Panie muszą zawsze indywidualnie podchodzić do każdego dziecka, biorąc pod uwagę jego potrzeby, zainteresowania, szczególne uzdolnienia, a także okazywać każdemu dziecku dużo ciepła, które do tej pory zapewniała każdemu maluchowi jego ukochana mama. Ważne jest też, aby w grupie była oprócz nauczyciela również asystentka nauczyciela, która pomoże naszemu dziecku we wszystkich czynnościach samoobsługowych. Wiadomo, że dzieci potrzebują czasami pomocy przy ubieraniu, jedzeniu, czy też w innych sytuacjach, w których do tej pory my pomagaliśmy naszym dzieciom.

Kolejną bardzo ważną rzeczą dla naszych pociech jest odpowiednie żywienie. Wiele przedszkoli w Piasecznie ma catering, co może powodować, że posiłki, które dostają nasze dzieci, nie zawsze mogą być pierwszej świeżości. Zwróćmy zatem szczególną uwagę na to żeby wybrać przedszkole wyposażone we własną kuchnię serwującą zdrowe, smaczne i domowe posiłki oraz osobną stołówkę.

Odpowiednie warunki lokalowe też mają duży wpływ na komfort naszych dzieci. Sale powinny być duże, przestronne, dobrze wyposażone, zapewniające zarazem domową atmosferę. Najlepsze przedszkole dla naszego dziecka powinno być usytuowane na tyle blisko głównej drogi, żeby było łatwo dojechać, ale zarazem nie przy ruchliwej ulicy, aby nasze dziecko mogło z daleka od zgiełku spędzić czas na placu zabaw. Najbardziej optymalny jest duży, zadrzewiony, wyposażony w zabawki ogrodowe plac zabaw. Bardzo przyda się również niewielka górka, z której dzieci będą mogły w zimie pozjeżdżać na sankach.

Przedszkole Bajka-Zalesie

ul. 11 Listopada 21,
Piaseczno – Zalesie Dolne,
tel. 22 736 00 66, 513 888 818
www.bajka-zalesie.pl

Zajęcia, które w przedszkolu Bajka-Zalesie są bez żadnych dodatkowych opłat to: zabawa w kulkolandzie – codziennie, język angielski – codziennie, glottodydaktyka, ceramika, informatyka, logopedia, integracja sensoryczna, tańce (regionalne, integracyjne, nowoczesne), taniec z elementami baletu, rytmika, aerobik, elementy gimnastyki korekcyjnej, gra na instrumentach perkusyjnych, dzwonkach chromatycznych i melodycznych, podstawy gry na pianinie, chór przedszkolny, plastyka, zajęcia konstrukcyjne, teatralne, religia, przedstawienia i występy dla dzieci (spektakle teatralne prezentowane przez profesjonalne teatry, koncerty Filharmonii Narodowej, koncerty egzotyczne, liczne imprezy kulturalne) – średnio 90 rocznie, kreatywna zabawa z nauczycielami.

Smocze łodzie atakują!

Co roku Starostwo Powiatowe w Ełku organizuje Wyścig Smoczych Łodzi, który odbywa się na jeziorze Ełckim. Zbierają się drużyny, które pragną zmierzyć się z wyzwaniem wymagającym od zawodników nie tylko siły fizycznej, ale także siły charakteru. W zgłoszeniach nie zabrakło oczywiście naszej reprezentacji. Drużyna Makarewicz Team niejednokrotnie dopłynęła na metę jako pierwsza, po wyczerpującym zmaganiu się z wodą, wiatrem oraz wiosłami.

Egzamin na Czarne Pasy UFR

Egzamin międzystylowej federacji UFR na pasy mistrzowskie odbył się 13.kwietnia 2012r. w Tarczynie. Do tej pory, pasy UFR posiadają najbardziej utytułowani zawodnicy m.in. karate, taekwondo, Tang Soo Do, MMA, którzy są wielokrotnymi zdobywcami Pucharów Świata i Europy w swoich formułach. Egzamin składał się z części technicznej i sprawnościowej, w której każdy musiał wykazać się przygotowaniem fizycznym jak i psychicznym. Egzamin UFR jest prawdopodobnie jednym z najcięższych w sztukach walki w Polsce. Chcemy, aby nasi przyszli mistrzowie reprezentowali najwyższy poziom i mogli być godnym wzorem do naśladowania dla młodszych adeptów sztuk walki.

Drużyna Żabieniec

Amatorska drużyna piłkarska w Żabieńcu istnieje od 4 lat. Grali już w 5 turniejach, 3 razy wygrywając i raz zajmując 2 miejsce. Na początku nasza drużyna nazywała się „Zdobywcy Pucharu", ale ostatnio zmieniliśmy nazwę na „Ogórki Zdzisława". Chodziło oto byśmy byli kojarzeni na wesoło, przecież sport dla nas jest między innymi zabawą. W drużynie grają: Rafał Antoniak, Damian Bomba, Jarek Ząber, Krzysztof Trześniewski, Łukasz Korbik, Sylwester Mieszkalski, Mirek Oliszewski, Irek Ciołkiewicz, Przemyslaw Napiórkowski, Krzysztof Rombek, Mariusz Lewandowski. Członek drużyny Krzysztof Trześniewski jest trenerem rocznika 98 w Klubie Jedność Żabieniec.

AGEON Security

Podczas codziennego wykonywania usług ochrony osób i mienia mamy do czynienia z powiększająca się patologią zachowań i działań osób będących pod wpływem środków odurzających. Problem dotyczy coraz młodszych osób, wywodzących się zarówno ze środowisk patologicznych jak i z normalnych, ciężko pracujących rodzin. Brak perspektyw, brak zainteresowania podmiotów odpowiedzialnych za rozwój młodego człowieka, dostępność używek jak również swoiste przyzwolenie społeczne (swego rodzaju moda panująca wśród młodzieży) powodują, że narkotyki stają się formą spędzania wolnego czasu. Alternatywą jest Sport. Samodyscyplina uczy zapanowania nad własnym życiem, zdrowa sportowa rywalizacja zaszczepia z jednej strony pokorę z drugiej dążenie do doskonałości, do stawania się coraz lepszym. Opanowanie, wytrwałość w dążeniu do celu – te wyuczone przez sport cechy pomogą młodym ludziom zrealizować swoje życiowe plany. Sport uczy szacunku. Współpraca naszej Agencji Ochrony z federacją UFR opiera się nie tylko na absolutnym poparciu idei Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki" (promowanej przez wybitnych sportowców i jednocześnie wartościowych ludzi), lecz ma na celu realne tworzenie możliwości bezpośredniej zmiany mentalności i sposobu życia dzisiejszej młodzieży. Szkółki kickboxingu na obszarach gdzie nasza Agencja realizuje usługi ochrony, spotkania z wybitnymi sportowcami, prezesami spółek handlowych, prawnikami, kombatantami, lekarzami (ludźmi, którzy swoją wytrwałością i praca osiągnęli, pomimo przeszkód i trudności, cele życiowe) – to planujemy na początek. Jestem przekonany, że osoby, które powinny stać się prawdziwymi wzorami do naśladowania (trenerzy naszych szkółek, autorytety z którymi organizowane będą spotkania) zmienią światopogląd znacznej części dzieci i młodzieży, do której dotrzemy z nasza inicjatywą.

Gala sztuk walki z cyklu Runda Zero Fight Night

Profesjonalne gale sztuk walki z cyklu Runda Zero Fight Night odbywają się od wielu lat w całej Polsce. Przede wszystkim to wspaniałe widowisko dla publiczności i wielki dzień dla gladiatorów ringu, którzy mogą popisać się swą odwagą i wyszkoleniem walcząc o mistrzowskie pasy. Największe gale pod patronatem włodarzy miast i lokalnych samorządów organizowano jak dotąd w Tarczynie, Ełku i Lubawie.

Dariusz Malarczyk

Członek Zarządu Powiatu Piaseczyńskiego o kampanii „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki"

Kierunkiem działań profilaktyki uzależnień jest przedstawienie alternatywnych, różnorodnych i atrakcyjnych dla młodzieży sposobów na spędzanie wolnego czasu. Uprawianie sportu, hobby, rozwijanie zainteresowań, pasji czy uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności społecznej mogą w sposób konstruktywny zaspokajać potrzebę ekscytujących doznań, stymulacji czy akceptacji grupy rówieśniczej. Kampania „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki" ma na celu uświadomienie zagrożenia wynikającego z uzależnień oraz zaproponowanie alternatywy jaką jest „nałóg" sportu i różnorodnych form aktywności fizycznej. Choćby jeden młody człowiek uratowany od narkotyków jest sukcesem, a rzesza zapaleńców skupiona wokół Piotra Bąkowskiego ratuje ich coraz więcej.

Pozdrawiam Darek

Treningi personalne w GreenUp Fitnes Club w Piasecznie

Treningi sztuk walki zapewniają nie tylko wysokie poczucie bezpieczeństwa i dodają pewności siebie. Są także dyscypliną, która korzystnie wpływa na wszystkie cechy motoryczne człowieka jak szybkość, zwinność, wytrzymałość, siłę, gibkość, skoczność, zręczność. Ćwicząc jedną dyscyplinę można tym samym osiągnąć wiele. Szeroka gama ćwiczeń i technik znacznie poprawia koordynację i jest wspaniałą przeciwwagą dla treningu siłowego przy użyciu ciężarów. Ciężkie wydolnościowo ćwiczenia pomagają szybko pozbyć się zbędnych kilogramów. Podczas treningu kickboxingu można spalić nawet 700 kcal. W ten sposób prócz umiejętności obrony siebie i swoich bliskich zyskać można kompleksowo zbudowaną sprawność fizyczną. Personalne treningi w zakresie kickboxingu, sztuk walki i samoobrony w Piasecznie i Warszawie prowadzi Piotr Bąkowski, zdobywca Pucharu Europy, V-ce Mistrz Świata i Europy w kickboxingu.

USŁUGI BUDOWLANE
ADAM KROCZ

KREATOR
www.kreator.elk.pl

INFO-KASY

Wywiad z Adamem Brysz

Ambasodor kampanii Łączy Nas Sport Nie Narkotyki

Obecnie wiele się mówi o sporcie i ludziach w nim zakochanych. Zacznijmy od początku, jak trafiłeś do sportowych murów?

Moja przygoda z judo rozpoczęła się gdy miałem 8 lat, mój tata zapisał mnie i kuzyna na judo, później dołączył do mnie mój brat i siostra.

...

Więcej na stronie :
www.ufr.org.pl

Co dają zgrupowania sportowe UFR

Obozy UFR mają charakter ogólnopolskiego, międzyklubowego, otwartego zgrupowania sztuk walki. W jego ramach odbywają się treningi sportowe i rekreacyjne. Często biorą w nim udział goście z zagranicy. Jest to z pewnością wspaniała okazja do wymiany wspólnych doświadczeń. Każde 10 dni spędzone na takim wyjeździe pozwala nie tylko na poszerzenie naszych umiejętności pod okiem znanych instruktorów, ale także na aktywny wypoczynek w serdecznie sportowej atmosferze. Zgrupowanie jest adresowane zarówno do osób zaawansowanych jak i zupełnie początkujących. Zajęcia prowadzone są uwzględniając poziom uczestników oraz ich priorytety - pracę sportową jak i aktywny wypoczynek.

Wywiad z Rafałem Sikorą, polskim olimpijczykiem

Ambasodor kampanii „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki"

Sylwia Soszka: Jako jeden z nielicznych osób, miałeś okazję startować w tak wielkim wydarzeniu jak Olimpiada w Londynie. Zacznijmy od początku, jak trafiłeś do sportowych murów?

Rafał Sikora: Moja przygoda z chodem sportowym rozpoczęła się w roku 2001 .

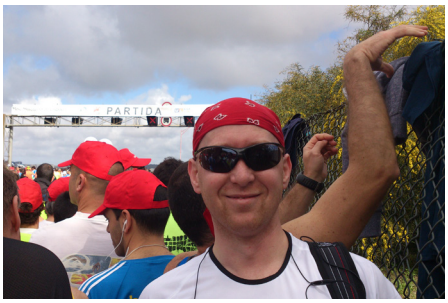
...

Więcej na stronie :
www.ufr.org.pl

Krzysztof Małyska

maratończyk, piaseczyński policjant

Od kilku lat uczestniczy w imprezach biegowych, w tym międzynarodowych - na dystansach od 10km, poprzez półmaratony, a na sztafetach maratońskich kończąc. Podczas imprez biegowych - jako lokalny patriota - aktywnie promuje powiat piaseczyński, często biegnąc z logiem powiatu na piersi. Dzięki zaangażowaniu udało mu się zachęcić wiele osób do aktywnego trybu życia zamiast siedzenia przed telewizorem lub komputerem. Jest zaangażowany w inicjatywę „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki", bo widzi w tym sposób na odciągnięcie dzieci od wielu niebezpieczeństw oraz pokazuje im lepsze i aktywniejsze formy spędzania czasu.



Wywiad z Martyną Synarodzką, polską olimpijką

Martyna Synoradzka niezwykle utalentowana ale i pracowita zawodniczka, udowodniła wszystkim że machanie szpadą zwane obecnie szermierką nie jest sportem tylko dla mężczyzn. Teraz może być przykładem dla innych młodych ludzi. Sport może być sposobem na ciekawe życie, wystarczy tylko determinacja, silna wola i może trochę szczęścia...

...

Więcej na stronie :
www.ufr.org.pl

Promocja Kampanii w internecie!

Od początku bieżącego roku Grupa Szkoleniowa: wymagamy.pl wspiera marketingowo kampanię „Łączy Nas Sport Nie Narkotyki". Firma odpowiadać będzie za tak ważne aspekty promocji jak komunikacja w mediach społecznościowych (social media) oraz wsparcie wizualne (zdjęcia i video). Nad współpracą czuwają bezpośrednio Monika Walczak oraz Dorota Walczak, które zarządzają agencją. Więcej o firmie: **www.wymagamy.pl**

ZACZNIJ
kiedy inni szukają wymówek
ĆWICZ
kiedy inni wciąż marzą
NIE PODDAWAJ SIĘ
kiedy inni rezygnują
Zapraszam Łukasz Makarewicz
KICK BOXING
ogólnorozwojowe zajęcia sportowe dla wszystkich
MAKAREWICZ TEAM FIGHT CLUB
tel. 504-535-335

Zakład Remontowo Budowlany
Andrzej Kruszewski
604250983

MULTIEYE

caritas
DIECEZJI EŁCKIEJ

„BLACK FALCON MC POLAND" Motocykliści Piaseczno

Spotkanie w Piasecznie z Klubem Motocyklowym „BLACK FALCON MC POLAND". Członkowie oprócz zamiłowania do motocykli mają zasady i normy, którymi kierują się na co dzień. Oto kilka kierunków działań Black Falcon:

- Rozwój ruchu motocyklowego w Polsce
- Integracja środowiska motocyklistów
- Propagowanie zasad bezpiecznej jazdy motocyklem oraz ratownictwa drogowego
- Uczestniczenie w zlotach i imprezach motocyklowych
- Organizowanie zlotów i imprez motocyklowych
- Organizowanie pomocy charytatywnej i udział w akcjach charytatywnych
- Współpraca w organizacji imprez masowych dla dzieci, młodzieży i lokalnych środowisk
- Współpraca z innymi klubami motocyklowymi i organizacjami, w realizacji tych celów
- Dbanie o dobre imię polskich motocyklistów

Aleksandra Kania - instruktor w klubie GreenUp

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Dyplomowany instruktor fitness, kinezygerontoprofilaktyki, snowboardu oraz ZUMBA instructor. Od wielu lat fitness i taniec są jej życiową pasją. W celu doskonalenia i rozwijania swoich umiejętności regularnie uczestniczy w międzynarodowych konwencjach oraz warsztatach fitness. Specjalizuje się w zajęciach wzmacniających, podczas których kładzie duży nacisk na poprawną technikę wykonywanych ćwiczeń. Jest dyplomowanym instruktorem Zumby i uwielbia tą formę zajęć. Każda lekcja jest jak impreza! Bawiąc sie w rytm latynoskiej muzyki możesz spalić mnóstwo kalorii i zrelaksować się. Do zajęć Zumby można dołączyć w każdej chwili, nie trzeba umieć tańczyć
Wystarczy po prostu ruszać ciałem i podążać za wskazówkami instruktora. Swoją pracę wykonuje z pasją i ogromnym zaangażowaniem, co gwarantuje zadowolenie i radość na twarzy każdego uczestnika.

greenup fitness club

ul. Puławska 45B, 05-500 Piaseczno
tel.: (22) 701 42 07

e-mail: klub@greenup-fit.pl
www.greenup-fit.pl

Kameleon
sklep zoologiczny

Piaseczno
ul. Fabryczna 2
508-743-620

PIZZERIA
Biesiadowo
PIASECZNO

Tel. 889 200 530 Tel. (22) 296 28 28

FITNESS for ladies

FITNESS FOR LADIES KLUB STWORZONY DLA PAŃ

UL.DWORCOWA 15 ,PIASECZNO
TEL.22 754 11 45
WWW.FITNESSFORLADIES.EU

U NAS W PRZYJEMNEJ ATMOSFERZE SPALISZ ZBĘDNE KALORIE, POPRAWISZ KONDYCJĘ FIZYCZNĄ, WZMOCNISZ I UELASTYCZNISZ CIAŁO, UKSZTAŁTUJESZ WYMARZONĄ SYLWETKE, ZRELAKSUJESZ SIĘ ORAZ UTRZYMASZ PIĘKNĄ FIGURĘ.

OFERTA ZAJĘĆ: BODY BALL, ABT, TBC, ZUMBA GOLD, FAT BURNING I WIELE INNYCH

ZAPRASZAMY

KURIER POŁUDNIOWY

iTV
itvpiaseczno.pl

STOPKA REDAKCYJNA

ŁĄCZY NAS SPORT NIE NARKOTYKI

Autor: Runda Zero Promotion
Zespół redakcyjny:
SERVPARK Bartłomiej Sokół
Sylwia Soszka
Monika Walczak
Karolina Zielińska
Jan Kowalczyk

Nakład:
5 000 egzemplarzy

Kontakt:
Runda Zero Promotion
tel. 516-673-288
biuro.ufr@gmail.com
www.rundazero.eu

SERVPARK.pl

STRONY WWW | SKLEPY INTERNETOWE

- **indywidualne, niepowtarzalne** projekty graficzne stron i sklepów internetowych
- strony internetowe oparte na **systemie CMS** (edycja treści strony)

- składanie komputerów na zamówienie
- sprzedaż i naprawa laptopów
- wymiana układów na płycie głównej w laptopach
- naprawa i modernizacja komputerów
- obsługa firm i placówek publicznych

tel. 790 - 477 - 388 | 517 - 986 - 088
e-mail : kontakt@servpark.pl
www.servpark.pl

RABAT 10%
na wszystkie usługi. Aby otrzymać rabat podaj hasło :
Łączy Nas Sport Nie Narkotyki

SGB

Bank Spółdzielczy w Lesznowoli

DeSilva
Warszawa Piaseczno

PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE
W PRZYJAZANYCH CENACH!

Zadzwoń i przekonaj się sam!
Monika Sowińska, tel 668 873 722, m.sowinska@desilva.pl

www.desilva.pl