

SIŁOWNIA HERKULES

CZYNNE: PON, ŚR, I PT. 12:00 - 20:00
WT, I CZW. 9:00 - 17:00

KARNET MIESIĘCZNY: 2 X TYG. 30,00 PLN
3 X TYG. 35,00 PLN
5 X TYG. 40,00 PLN

UCZNIOWSKIEJ STUDENCKIEJ: 2 X TYG. 20,00 PLN
3 X TYG. 25,00 PLN
5 X TYG. 30,00 PLN

REGULAMIN SIŁOWNI

Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do zapoznania się z regulaminem w pierwszym dniu zajęć.

1. Trenowanie w siłowni odbywa się tylko pod nadzorem instruktora (trenera).
2. Z siłowni mogą korzystać osoby, które posiadają ważny karnet na siłownię lub wykupili jednorazowe wejście na siłownię.
3. Osoby korzystające z siłowni obowiązują odzież sportowa i czyste obuwie sportowe.
4. Zbędną odzież wierzchnią oraz torby należy pozostawić w szatni.
5. Przed rozpoczęciem ćwiczeń siłowych należy przeprowadzić rozgrzewkę.
6. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
7. W przypadku nieznamości zasad korzystania z urządzeń należy zwrócić się do osoby prowadzącej ćwiczenia.
8. Przed wykupieniem karnetu ćwiczący powinien poinformować instruktora o wszelkich chorobach i dolegliwościach.
9. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stojakach.
10. Zabrania się uczestniczenia w ćwiczeniach po spożyciu jakiegokolwiek dawki alkoholu lub innych środków odurzających oraz w przypadku zmęczenia.
11. Wszelkie uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać osobie odpowiedzialnej.
12. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
13. Przed przystąpieniem do zajęć trener powinien sprawdzić stan techniczny urządzeń.
14. O wszystkich zauważonych nieprawidłowościach należy natychmiast zgłaszać.
15. Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń sportowo-rehabilitacyjnych.
16. Karnet miesięczny wystawiony na dany miesiąc musi być wykorzystany w określonym miesiącu. Nie ma możliwości jego przedłużenia (niezależnie od zdarzeń losowych czy sytuacji osobistej klienta).
17. Nie wykorzystany karnet przepada i nie należy się za niego zwrót pieniędzy.
18. Osoba chcąc korzystać z siłowni powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie swojego stanu zdrowia.
19. Ćwiczący zobowiązani są do posiadania aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do ćwiczeń na siłowni, a o czasie ważności zaświadczenia decyduje lekarz.
20. Na terenie siłowni zabrania się używania słów wulgarnych oraz hałaśliwego zachowania się.
21. Osoby niosące sprzęt lub urządzenia siłowni ponoszą odpowiedzialność materialną za szkody, które wyrządziły w wysokości 100% wartości szkody.
22. Opiekun siłowni ma prawo usunąć osoby nie przestrzegające regulaminu.
23. Osoba raz usunięta z siłowni nie ma prawa wstępu do niej.
24. Niezastosowanie się do postanowień w/w regulaminu, spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.
25. Wszelkie uwagi i wnioski należy zgłaszać bezpośrednio do instruktora siłowni.

Gminny Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji "Pegaz" w Pieckach
Tel. 89 742 22 69; www.piecki.com, facebook



Informator Gminnego Ośrodka Kultury Sportu i Rekreacji „Pegaz” w Pieckach

Piórko Pegaza



PAŹDZIERNIK 2013

NUMER 9

Wystawa

17 września br. O godz. 17:00 w Gminnym Ośrodku Kultury Sportu i Rekreacji "Pegaz" w Pieckach odbyło się otwarcie wystawy prac Tomasza Sienkiewicza z grupy Paradox Art działającej w Mrągowie. W sali wystawowej Ośrodka zgromadzona publiczność i zaproszeni goście mieli okazję zobaczyć niewielką, cześć dorobku artystycznego pana Tomasza, który specjalnie na tę okazję wybrał obrazy, dotychczas jeszcze nie prezentowane na forum publicznym.



Z najbardziej znanych osiągnięć grupy Paradox Art, można wymienić muralie jakie grupa namalowała na terenie Mrągowa, tj. panoramą miasta znajdująca się na ścianie przy ul. Kłusowskiej czy też malowidło 3D znajdujące się na deptaku przy Placu Unii Europejskiej w Mrągowie lub też ostatnie dzieła jakie stworzyli artyści tej grupy na ścianach Elewaryny w Mrągowie. W programie wystawy nie zabrakło również prezentacji multimedialnej ulazającej dotychczasową prace i osiągnięcia grupy Paradox Art, a szczególnie prace z odbywającego się niedawno w Mrągowie Festiwalu Sztuki Land Art gdzie w imprezie wzięło udział 19 artystów z Polski i Ukrainy, którzy przez weekend tworzyli prace i instalacje plastyczne na terenie miasta w ramach kontynuacji festiwalu MYTHOGENESIS "Azealanie Ducha", który odbył się na Ukrainie.



Budynek Gminnego Ośrodka Kultury, Sportu i Rekreacji "Pegaz" w Pieckach ma nowy, wyjątkowy wystrój. Na ścianach holu pojawiły się ciekawe malowidła autorstwa mrągowskiej grupy Paradox Art oraz dzieci i młodzieży z gminy Piecki. Artystyczna akcja malowania wewnętrznej ściany Gminnego Ośrodka Kultury Sportu i Rekreacji "Pegaz" w Pieckach odbyła się w sobotę 18 września 2013r. Pracami kierowała mrągowska grupa Paradox Art. w osobie Tomasza Sienkiewicza, który tego dnia pozostawił po sobie dzieła w postaci obrazów naściennych malowanych pastelami. Podczas akcji malowania ścian odbywały się także warsztaty plastyczne, które poprowadził Aleksander Nikitiuk - przedstawiciel nurtu Land Art.



Święto Pieczonego Ziemniaka Cierpięty 05.10.2013r.



Dnia 05 października 2013r odbyło się „Święto Pieczonego Ziemniaka, które tego roku miało swoje miejsce we wsi Cierpięty. Impreza zorganizowana była przez Wójta Gminy Piecki, Sołtys wsi Cierpięty oraz Gminny Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji „Pegaz” w Pieckach. W programie obchodów tego jakże malowniczego święta były między innymi występy zespołów „Pieckowianin” oraz zespołu „Pegaz” z GOKSIR w Pieckach, nie zabrakło również wielu konkursów dla dzieci i dla dorosłych.

Obiegnie całą zabawę rozpoczęło rozpaleniem ogniska, którego dokonali organizatorzy czyli: Wójt Gminy Piecki - pani Agnieszka Kurczewska, Dyrektor GOKSIR „Pegaz” w Pieckach - Pani Aleksandra Zubinska oraz Sołtys Wsi Cierpięty - pani Dorota Mroz oraz pan Radosław Pienkowski - Klubu Powiatu Mrągowskiego. Następnie odbyły się konkursy dla dzieci. Pomógł konkursami ściśle sprawnościowymi jakim było „sądzenie ziemniaków”, kręcenie kółkiem hula-hop, skakanie na skakance czy rzuty ziemniakiem do celu odbył się również konkurs wokalny, podczas którego dzieci wykonywały u capella dowolnie wybrane przez siebie utwory. Pośród wykonawców najlepszym okazał się 4 letni Bartosz Markowski, który zaprezentował bezbłędnie wykonaną, znaną wszystkim piosenkę „Ona (wtedy) dla mnie” grupy Weekend. Kolejne II miejsce zdobyła ośmiolatka Julia Dudziec z piosenką „Z przyjaciółmi”, a III miejsce zdobyły ex aequo Marta Deptuła - 7 lat z piosenką „Znaczniki odłasków” oraz Dominika Dudziec - lat 8 z piosenką „Kropelka”.

Po emocjach konkursowych prawdziwy popis dał zespół „Pieckowianin”, którego wykonawcy bez namagania wykonali szereg piosenek ludowych tęcząc pośród zgromadzonych przy ognisku gości. To jeszcze bardziej podkreśliło rodzinny i swojski charakter tej plenerowej imprezy. Nie zabrakło również wspólnego poczęstunku. Darmowe kielbaski, grochówka, chleb ze swojskim smalcem, przepyszna bułka ziemniaczana czy też wypieki przygotowane przez samych mieszkańców Cierpięty mogły zaspokoić głód każdego nawet najbardziej wybrednego uczestnika wspólnej zabawy. Dodatkowo każde dziecko mogło darmowo korzystać z dmuchanego zębca, a każdy również bezpłatnie mógł przejechać się konno po przygotowanym specjalnie na tę okazję torze. Po występie „Pieckowianin” swój repertuar złożony ze wspólnych starych szlagierów zaprezentował zespół „Pegaz” złożony z samych pracowników GOKSIR „Pegaz” w Pieckach. Następnie rozpoczęła się zabawa taneczna. Atrakcją w przerwach były konkursy zorganizowane dla dorosłych. Pierwszym był konkurs zrucania w kategorii kobiet a potem mężczyzn wielkim, kolorowym pomponem na odległość. Następnie przy użyciu smiechów i okrzyków dopingujących zawodników rozegrano konkurs przenoszenia ziemniaka na żywe. I tu po zacieklej walce wygrała drużyna kobiet, która w najkrótszym czasie uporadła się z ustalonym zadaniem. Dobną zabawą podczas tegorocznego „Święta Pieczonego Ziemniaka” tym razem we wsi Cierpięty swój finał miało około godziny 21:00.

