

# Rusz z miejsca - lista ogólnodostępnych obiektów sportowych i rekreacyjnych

13-05-2024



Fot: OSiR Dzierżonów

**Zachęcamy do aktywnego spędzania czasu. W Dzierżonowie do dyspozycji mieszkańców jest 11 ogólnodostępnych boisk sportowych, trzy siłownie plenerowe, tor BMX i bieżnia lekkoatletyczna. Na nieco młodszych czekają też place zabaw.**

Poprawia się samopoczucie psychiczne, może kształtować się pozytywna samodyscyplina oraz umiejętności nawiązywania relacji społecznych. Zalety aktywności fizycznej, to nie tylko lepsze samopoczucie, ale także i szereg pozytywnej energii dla naszego organizmu. W Dzierżonowie działa wiele klubów sportowych – od piłki nożnej, koszykówki, przez sporty walki do akrobatyki. Jednak, by się ruszać, nie zawsze trzeba robić to w sposób zorganizowany i płatny. Alternatywą może być indywidualny trening albo wspólne ze znajomymi spędzanie czasu aktywnie. Zachęcamy do ruszenia z miejsca i polecamy ogólnodostępne, bezpłatne obiekty sportowe w Dzierżonowie.

Ogólnodostępne (bezpłatne) boiska w Dzierżonowie:

- ORLIK ul. Sikorskiego (harmonogram dostępny pod linkiem <https://programorlik.pl/twoj-orlik/1801/>)

- ORLIK ul. Nowowiejska (harmonogram dostępny pod linkiem <https://programorlik.pl/twoj-orlik/8/>)
- boisko ul. Wieniawskiego
- boisko ul. 11 Listopada (przy OPS)
- boisko ul. Cybulskiego
- boisko ul. Garbarska
- boisko ul. Andersa
- boisko sportowe przy SP 9
- boisko sportowe przy SP 5
- boisko sportowe przy szkole niepublicznej ul. Wrocławska (poniedziałek-piątek, w godz. 8.00-17.00)
- boisko trawiaste przy Dziennym Domu Gminnym (ul. Ząbkowicka)
- bieżnia OSiR godz. 6-22.00
- tor BMX – ul. Sikorskiego

#### Ogólnodostępne siłownie plenerowe:

- ul. Cicha – siłownia plenerowa
- Droga na Uciechów – siłownia plenerowa
- Siłownia plenerowa OSiR godz. 6-22.00 nieodpłatnie

#### Ogólnodostępne place zabaw:

- plac zabaw przy ul. Wieniawskiego
- plac zabaw przy ul. Pięknej
- plac zabaw przy ul. Wesolej
- plac zabaw na os. Złotym
- plac zabaw przy ul. Klonowej
- plac zabaw przy ul. Kolejowej
- plac zabaw przy ul. Kopernika
- plac zabaw przy ul. Brzegowej
- plac zabaw na os. Kolorowym
- Aleja Bajkowych Gwiazd

#### Odpłatne miejsca rekreacji prowadzone przez miasto:

- Boiska naturalne OSiR w godz. 6-22.00 odpłatnie zgodnie z cennikiem
- Hala piłkarska im. Oskara Plinty w godz. 6-22.00 odpłatnie zgodnie z cennikiem
- Hala OSiR im. J. Klempela - w godz. 6-22.00 odpłatnie zgodnie z cennikiem
- Sala sportowa SP3, ul. Szkolna - odpłatnie zgodnie z cennikiem

- Sala sportowa ul. Nowowiejska - 6-22.00 odpłatnie zgodnie z cennikiem
- odnowa biologiczna (sauna) - 6-22.00 odpłatnie zgodnie z cennikiem
- Siłownia w hali OSiR-u - odpłatnie zgodnie z cennikiem
- Stadion ul. Wrocławska - 6-22.00 odpłatnie zgodnie z cennikiem
- Basen kryty, odkryty - odpłatnie zgodnie z cennikiem
- Cennik dostępny pod linkiem <http://www.hotelosir.pl/cennik/>

Obraz

