

REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROGRAMIE AKTYWNY SENIOR
obowiązuje w dniach 01.04.2019r. – 31.08.2019r. (poniedziałki i środy)

CEL PROGRAMU:

- Propagowanie aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia wśród seniorów.
- Upowszechnianie bezpiecznych form aktywności wśród osób starszych celem podtrzymywania sprawności fizycznej.

ORGANIZATOR:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kielcach

MIEJSCE ZAJĘĆ:

Hala Legionów ul. L. Drogosza 2, sala 118.

ZAPISY I UDZIAŁ W ZAJĘCIACH

1. W ramach programu „Aktywny Senior” organizator gwarantuje **bezpłatny udział** w zajęciach Gimnastyki, Jogi i Nordic Walking dla Seniorów 55+.
2. Na zajęcia obowiązują **zapisy telefoniczne**. Osoby, które nie zgłoszą swojego uczestnictwa **telefonicznie** mogą zostać nie przyjęte na zajęcia ze względu na ograniczoną liczbę miejsc.
3. Obowiązkowe zapisy na zajęcia przyjmowane są pod numerem tel. 691 277 113 w godzinach **8:00- 14:00 od poniedziałku do piątku**.
4. O nieobecności na zarezerwowanych wcześniej zajęciach należy poinformować telefonicznie 691 277 113.
5. Trzykrotny brak telefonicznego zgłoszenia nieobecności na zajęciach wiąże się z utratą możliwości uczestnictwa w programie Aktywny Senior.
6. Ze względu na bezpieczeństwo i komfort ćwiczących, grupa nie może liczyć więcej niż **25 osób na zajęciach gimnastyki i jogi oraz 20 osób na zajęciach Nordic Walking**.
7. W przypadku dużej ilości chętnych, o miejscu na liście rezerwowej decyduje kolejność zgłoszeń.

8. Zajęcia odbywają się w poniedziałki i w środy w następujących godzinach:

Poniedziałek:

9:00-10:00: Joga, 10:00-11:00: Gimnastyka, 11:00-12:00 Nordic Walking

Środa:

9:00-10:00: Joga, 10:00-11:00: Gimnastyka, 11:00-12:00 Nordic Walking

9. Na zajęcia można się zapisać maksymalnie na jedną godzinę jogi, jedną godzinę gimnastyki oraz jedną godzinę Nordic Walking.

10. W przypadku wolnych miejsc, istnieje możliwość uczestniczenia w zajęciach również po za swoją grupą. W takiej sytuacji osoby spoza listy przychodzą na zajęcia na własne ryzyko. O uczestnictwie w zajęciach osób spoza listy decyduje zasada „kto pierwszy ten lepszy”. Po przekroczeniu 25 osób na gimnastyce i jodze oraz 20 osób na Nordic Walking instruktor ma prawo odmówić udziału w zajęciach.

11. Organizator zapewnia maty do ćwiczeń, piłki oraz taśmy możliwe jest również korzystanie z własnych mat. W przypadku Nordic Walking Organizator zapewnia 10 par kijów. Zalecane jest korzystanie z własnych kijów do Nordic Walking.

12. Zajęcia gimnastyki i jogi odbywają się na Hali Legionów ul. L. Drogosza 2, w Sali 118. Nordic Walking odbywa się na terenach zielonych wokół Stadionu Lekkoatletycznego. Zajęcia trwają **55 minut**.

13. Na zajęciach obowiązuje wygodny strój sportowy. Na zajęciach Nordic Walking obowiązuje wygodne obuwie, oraz strój odpowiadający warunkom atmosferycznym.

14. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione czy pozostawione podczas zajęć.

15. Uczestnicy programu to osoby, które ukończyły 55 lat i przedstawiły zaświadczenie lekarskie lub wypełnione oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach rekreacyjnych. (możliwość podpisania oświadczenia na Hali Legionów bezpośrednio przed zajęciami).

16. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia NNW

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania lub przełożenia zaplanowanych zajęć. Wszelkie informacje o zmianach dotyczących zajęć w ramach projektu Aktywny Senior zostaną umieszczone na stronie www.mosir.kielce.pl. Osoby, które są zapisane

na zajęcia, które zostają odwołane lub przełożone zostaną poinformowane przez Organizatora telefonicznie lub SMS-em.

2. Organizator zastrzega sobie prawo do dokonania modyfikacji postanowień regulaminu w każdym czasie bez podania przyczyn. Informacja o zmianie Regulaminu zostanie zamieszczona na stronie mosir.kielce.pl
3. Uczestnicy projektu Aktywny Senior wyrażają zgodę na fotografowanie oraz nieodpłatne rozpowszechnianie wizerunku poprzez publikację zdjęć wykonanych podczas zajęć na stronie internetowej www.mosir.kielce.pl oraz na Facebooku.

Aktualizacja: 13.03.2019r.