

**REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROGRAMIE AKTYWNY SENIOR**  
**obowiązuje w dniach 08.11.2016r. - 29.12.2016r. (wtorki i czwartki)**

**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

**POSTANOWIENIA OGÓLNE:**

1. W ramach programu „Aktywny Senior” organizator gwarantuje **bezpłatny udział** w zajęciach ruchowych- gimnastyka.
2. Na wszystkie 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 numerami tel.: 41 3676718, 664 920 603 w godzinach **7:30- 15:00**.
4. O nieobecności na zarezerwowanych wcześniej zajęciach należy poinformować telefonicznie (41 3676718, 664 920 603).
5. Brak telefonicznego zgłoszenia nieobecności wiąże się z utratą możliwości uczestnictwa w programie Aktywny Senior.
6. Ze względu na bezpieczeństwo i komfort ćwiczących, grupa nie może liczyć więcej niż **20 osób**. W sytuacji zbyt dużej ilości chętnych instruktor ma prawo odmówić udziału w zajęciach.
7. W przypadku dużej ilości chętnych, o miejscu na liście rezerwowej decyduje kolejność zgłoszeń.

8. Organizator zapewnia sprzęt sportowy niezbędny do przeprowadzenia zajęć: maty do ćwiczeń. Możliwe jest również korzystanie ze swojego własnego sprzętu.
9. Gimnastyka odbywa się w każdy wtorek i czwartek od 8 listopada 2016 r. do 29. 12.2016 r. .
10. Gimnastyka odbywa się we wtorki i czwartki w godzinach 11:30- 12:30
11. Gimnastyka odbywa się na Hali Legionów ul. L. Drogosza 2, na sali nr 118. Zajęcia trwają 55 minut.
12. Na gimnastyce obowiązuje wygodny strój sportowy.
13. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione czy pozostawione podczas zajęć.
14. 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).

#### **POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

1. 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](http://mosir.kielce.pl)