

Regulamin zajęć ruchowych

RUSZ SIĘ NA WIOSNĘ z MOSiRem

I. Cel:

1. Popularyzacja zajęć ruchowych AQUA AEROBIKu i NORDIC WALKINGu.
2. Propagowanie aktywnych form spędzania czasu wolnego.
3. Propagowanie i nauka zdrowego stylu życia dla seniorów 50+ oraz innych uczestników zajęć;

II. Organizator:

1. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Lubaniu ul. Różana 2
59-800 Lubań , nr tel. 75 646 06 06

III. Termin i miejsce:

1. 12 marca i 19 marca (sobota) :
 - Kryta pływalnia MOSiR w Lubaniu : aqua aerobik;
 - Trasa do marszu z kijkami opracowana przez Instruktora i dostosowana do grupy : start i meta Hala MOSiR w Lubaniu (osiedle Waryńskiego, las między Radogoszczą i Pisarzowicami);
2. Rozpoczęcie zajęć wg harmonogramu :

12 marca sobota/ 19 marca sobota	
SENIORZY 50+	DOROŚLI 18+
15.00 AQUA AEROBIK	15.00 NORDIC WALKING Z INSTRUKTOREM
16.30 NORDIC WALKING Z INSTRUKTOREM	16.30 AQUA AEROBIK

IV. Uczestnictwo:

1. Uczestnikami zajęć są osoby, które w dniu zajęć zgłoszą się przed ich rozpoczęciem do prowadzących instruktorów i zapiszą się na te zajęcia.
2. Zajęcia odbędą się z podziałem na grupy wiekowe : 50+ oraz 18+.
3. Uczestnicy wpisując się na listę do zajęć tym samym potwierdzają brak przeciw wskazań medycznych do aktywnego uczestnictwa w proponowanych formach ruchowych.
4. Uczestnicy zajęć mogą brać udział zarówno a aqua aerobiku, jak i nordic walkingu.

V. Zgłoszenia:

1. Zgłoszenia uczestnik dokonuje poprzez zapisanie na listę uczestników przed ich rozpoczęciem u prowadzących instruktorów.
2. Można dokonać zapisu wcześniej u organizatora imprez sportowych pod numerem tel.602 611 501 (Pan Konrad Rutkiewicz) lub w biurze MOSiR w Lubaniu w godz. 7.30 – 15.30.

- Postanowienia końcowe

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu wypadków, utraty zdrowia lub życia oraz zagubienia, uszkodzenia sprzętu lub odzieży i kradzieży rzeczy osobistych zawodników.
2. Na zajęciach w wodzie obowiązuje odpowiedni strój do ćwiczeń.
3. Na zajęciach nordic walking obowiązuje strój rekreacyjny oraz posiadanie kijków do uprawiania marszu. Organizator nie udostępnia sprzętu sportowego.
4. Udział w zajęciach jest jednocześnie akceptacją Regulaminu.
5. Uczestnicy zostaną nagrodzeni drobnymi upominkami za udział w poszczególnych zajęciach.
6. Udział w zajęciach jest bezpłatny.

Organizator
MOSiR w Lubaniu