

REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROGRAMIE AKTYWNY SENIOR
obowiązuje w dniach 07.03.2016r. - 30.06.2016r. (poniedziałki 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 oraz leśne ścieżki Parku Kultury i Wypoczynku.

POSTANOWIENIA OGÓLNE:

1. W ramach programu „Aktywny Senior” organizator gwarantuje **bezpłatny udział** w zajęciach Zdrowy Kręgosłup i Nordic Walking.
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- 15:30**.
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, kije Nordic Walking. Możliwe jest również korzystanie ze swojego własnego sprzętu.
9. Zajęcia Nordic Walking i Zdrowy Kręgosłup odbywają się w każdy poniedziałek i czwartek od 7 marca 2016 r. do 30. 06.2016 r. z wyłączeniem 28.03. 2016r. i 26.05.2016r.
10. Zajęcia Zdrowy Kręgosłup odbywają się w poniedziałki w godzinach 11:00- 12:00 i 12:00-13:00.
11. Zajęcia Nordic Walking odbywają się w czwartki w godzinach 11:00-12:00 i 12:00-13:00.
12. Zajęcia Zdrowy Kręgosłup odbywają się w pomieszczeniu, Nordic Walking odbywa się na świeżym powietrzu. Zajęcia trwają 60 minut.
13. Na zajęciach Zdrowy Kręgosłup obowiązuje wygodny strój sportowy.
14. Na zajęciach Nordic Walking obowiązuje strój dostosowany do warunków atmosferycznych, oraz wygodne obuwie.
15. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione czy pozostawione podczas zajęć.
16. 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

Aktualizacja 08.03.2016 r.