

## **REGULAMIN PILATES**

1. **Organizator:** Gmina Cieszyn, Rynek 1, 43 – 400 Cieszyn, tel. (33) 4794 200.
2. **Koordynator:** Wydział Sportu Urzędu Miejskiego w Cieszynie, ul. Kochanowskiego 14, 43 – 400 Cieszyn, tel. (33) 4794 393.
3. **Miejsce:** mała sala gimnastyczna Uniwersytetu Śląskiego, ul. Paderewskiego 9, 43 – 400 Cieszyn.
4. **Termin:** zajęcia odbywać się będą w każdy wtorek w godzinach 08:30 – 09:30, za wyjątkiem dni świątecznych i przypadków losowych takich jak m.in.: brak możliwości skorzystania z miejsca przeprowadzania zajęć z przyczyn technicznych, choroba lub inna niedyspozycja prowadzącego itp. Pierwsze zajęcia odbędą się 02.10.2018 r.
5. **Grupa docelowa:** osoby, które ukończyły 50 lat i starsze.
6. **Specyfika:** zajęcia ogólnousprawniające, nie mające charakteru leczniczego ani rehabilitacyjnego.
7. **Cele:**
  - 1) neutralizacja stresu i przeciążenia fizycznego,
  - 2) regeneracja sił fizycznych i psychicznych,
  - 3) kształtowanie ciała i osobowości.
8. **Prowadzący:** Monika Sokalska.
9. **Odpłatność:** zajęcia są bezpłatne.
10. **Zasady uczestnictwa:**
  - 1) uczestnik zabezpiecza w własnym zakresie strój, obuwie zmienne, ręcznik, matę i wodę do picia,
  - 2) podpisanie listy uczestnictwa jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na udział w zajęciach, akceptacją regulaminu, oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach, zgodą na przetwarzanie danych osobowych, zapoznaniem się z klauzulą informacyjną stanowiącą załącznik nr 1 do niniejszego regulaminu oraz zgodą na utrwalenie i wykorzystanie wizerunku przez Gminę Cieszyn w kanałach informacyjnych przez nią zarządzanych oraz w kanałach informacyjnych podmiotów współpracujących z Gminą,
  - 3) koordynator ma prawo kontrolować zajęcia, pod względem merytorycznym,
  - 4) osoby niszczące sprzęt lub urządzenia ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody,
  - 5) organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe pozostawione w szatni i w sali.
11. **Zasady udziału:**
  - 1) osoby, które ukończyły 50 lat i starsze,
  - 2) uczestnicy pozostawiają okrycia wierzchnie w szatni,
  - 3) w sali gimnastycznej obowiązuje obuwie zmienne,
  - 4) uczestnicy zajęć zobowiązani są przestrzegać poleceń prowadzącego,
  - 5) uczestnicy opuszczają salę gimnastyczną po zakończeniu zajęć bez zbędnej zwłoki,
  - 6) uczestnicy są zobowiązani do utrzymania czystości i porządku w sali gimnastycznej oraz w szatniach i toaletach.
12. **Przeciwwskazania do udziału:**
  - 1) osoby chore oraz z przeciwwskazaniami zdrowotnymi,
  - 2) osoby pod wpływem alkoholu i środków psychoaktywnych, odurzających,
  - 3) osoby z chorobami zakaźnymi górnych dróg oddechowych, skóry, z ranami otwartymi, innymi chorobami,
  - 4) osoby mocno rozgrzane, po obfitym posiłku.