

## O PROJEKCIE „ŻYJ ZDROWO – SPECJAŁ DLA MIASTA RZESZOWA”

Projekt ma celu promocja zdrowia i rozpowszechnienie kultury fizycznej poprzez różnego rodzaju ćwiczenia ruchowe prowadzone w specjalnie wyznaczonym miejscu przez wykwalifikowanego Trenera Personalnego.

Ćwiczenia będą odbywać się raz w tygodniu w każdą niedzielę w godzinach od 10:00-11:00 na rzeszowskich bulwarach, a w okresie jesienno-zimowym sala gimnastyczna. Zajęcia są nieodpłatne skierowanie do mieszkańców miasta Rzeszowa, zajęcia z trenerem personalnym obejmujące m.in. rozgrzewkę cardio, trening interwałowy oraz trening Full Body Workout. Dzięki modyfikacji ćwiczeń i przyborów trening ten doskonale nadaje się zarówno dla początkujących jak i tych bardzo zaawansowanych.

Ćwiczenia mają na celu aktywizację mieszkańców i promocję zdrowego trybu życia.

## REGULAMIN PROGRAMU „ŻYJ ZDROWO – SPECJAŁ DLA MIASTA RZESZOWA”

### 1. CEL:

a) Promocja zdrowia i rozpowszechnienie kultury fizycznej poprzez różnego rodzaju ćwiczenia ruchowe prowadzone w specjalnie wyznaczonym miejscu przez wykwalifikowanego Trenera Personalnego.

b) Aktywizacja mieszkańców i promocja zdrowia

### 2. ORGANIZATOR:

a) PPHU Specjał Sp. z o.o.

[www.specjal.com.pl](http://www.specjal.com.pl), [specjal@specjal.com.pl](mailto:specjal@specjal.com.pl)

b) Koordynator projektu –Małgorzata Ożóg tel. 695 870 603

### 3. TERMIN I MIEJSCE:

a) Czas trwania akcji: od 20 sierpnia 2017r. do 31 grudnia 2018r.

b) Ćwiczenia odbywają się: w każdą niedzielę o godzinie 10:00 – 11:00 , Bulwary Rzeszowskie nad Wisłokiem, a w okresie jesienno-zimowym sala gimnastyczna.

c) W trakcie trwania programu terminy i miejsca ćwiczeń mogą ulec zmianie, w uzgodnieniu z uczestnikami.

### 4. WARUNKI UCZESTNICTWA:

a) Uczestnik projektu musi mieć ukończone 18 lat, lub w przypadku osób niepełnoletnich przedstawi zgodę rodziców/opiekunów na udział w treningach.

b) Warunkiem udziału w projekcie jest:

- złożenie koordynatorowi programu lub trenerowi na pierwszym treningu zgody na uczestnictwo w zajęciach sportowych na własną odpowiedzialność i zaakceptowanie regulaminu zajęć. Oświadczenie będzie dostępne w miejscu gdzie będą odbywały się ćwiczenia.

c) udział uczestnika w akcji jest bezpłatny.

### 6. ZGŁOSZENIA:

Wszyscy uczestnicy przed pierwszymi zajęciami muszą podpisać umieszczone na formularzu zgłoszeniowym oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do ćwiczeń sportowych.

### 7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

a) Organizator zapewnia profesjonalną obsługę dla wszystkich uczestników programu przez trenera na każdym treningu programu.

PPHU **SPECJAŁ** Sp. z o.o.  
Adres siedziby:  
00-175 Warszawa, ul. Aleja Jana Pawła II 80/5  
NIP 5170199121 REGON 180188892  
SR Rzeszów KRS 0000270383  
Adres do korespondencji:   
35-322 Rzeszów, ul. Ciepłowicza 9  
Tel. (17) 859-71-41; 853-28-07

**PREZES ZARZĄDU**  
*mgr tel. Krzysztof Tokarcz*

## PRZYKŁADOWY PLAN ZAJĘĆ

10.00- 10.10 rozgrzewka cardio (spokojny bieg lub marszobiegi) oraz rozgrzewka stawowa

10.10 trening zasadniczy:

1. Pajacyk
2. Pompki męskie lub damskie w zależności od wytrenowania danej jednostki osobowej
3. Martwy ciąg czyli skłony z obciążeniem
4. Wyciskanie w górę handelek lub sztangi
5. Deska (plank)
6. Uginanie ramion ze sztangelkami z wykrekiem w miejscu
7. Wyprosty ramion w opadzie tułowia
8. Wykroki (spacer farmera)

PPHU **SPECJAL** Sp. z o.o.  
Adres siedziby:  
00-175 Warszawa, ul. Aleja Jana Pawła II 46  
NIP 5170199121 REGON 1801882  
SR Rzeszów KRS 0006270383  
Adres do korespondencji:  
35-322 Rzeszów, ul. Ciepłowicza  
Tel. (17) 859-71-41

PREZES Zarządu

*mgr inż. Krzysztof Tokarz*