

REGULAMIN WIECZORNEGO MARATONU FITNESS

1. Organizator

Kobierzycki Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Dębowa 20, 55-040 Kobierzyce

2. Miejsce

Wieczorny Maraton Fitness odbędzie się w dniu 26.10.2019 o godzinie 18:00 w Hali Sportowo Widowskowej im. Adama Wójcika w Kobierzycach.

3. Cel

- działanie na rzecz sportu i kultury fizycznej, w tym także na rzecz rekreacji ruchowej i profilaktyki zdrowotnej;
- profilaktyka i promocja zdrowia;
- krzewienie kultury fizycznej, w szczególności sportu wśród mieszkańców Gminy Kobierzyce.

4. Termin warsztatów:

- 26.10.2019 r.

Warsztaty są otwarte, **wymagany wiek powyżej 18 roku życia.**

5. Opis zajęć

W programie maratonu fitness :

- **18:00-18:45 Fitness Workout-** czyli megamix ćwiczeń cardio i wzmacnianie ciała.
- **19:00-19:45 Zumba FIT-** "Gorączka sobotniej nocy" w rytmy tanecznej ZUMBY.
- **20:00-20:45 Pilates MAT & Stretchning-** praca z ciałem w lirycznym klimacie

6. Warunki uczestnictwa

W zajęciach mogą wziąć udział osoby które zapoznają się z regulaminem **oraz ZŁOŻĄ PODPISANE PRZEZ SIEBIE : Oświadczenie o stanie zdrowia i braku przeciwwskazań pozwalające na aktywny udział w prowadzonych zajęciach sportowych oraz oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie wizerunku przez KOSiR** (załącznik nr 1).

Wypełnione oświadczenia należy składać przed rozpoczęciem zajęć u Instruktora prowadzącego.

7. Postanowienia końcowe

- Organizator ma prawo do interpretacji i zmian regulaminu Maratonu Fitness
- Do zajęć nie zostaną dopuszczone osoby pod wpływem alkoholu i środków odurzających.
- Uczestnicy zajęć zobowiązani są do wykonywania poleceń organizatora i prowadzących zajęcia.
- Organizator nie odpowiada za urazy i wypadki w trakcie zajęć.
- W razie wypadków uczestnicy zajęć zobowiązani są do poinformowania organizatora lub prowadzącego o zdarzeniu.
- Uczestnik zajęć zobowiązany jest do nieopuszczania miejsca zajęć bez zgody Instruktora.
- Uczestnik zajęć jest zobowiązany spożyć lekkostrawny posiłek najpóźniej na 2,5 godziny przed rozpoczęciem zajęć, a ciężkostrawny- na 3,5 godziny przed rozpoczęciem zajęć
- Uczestnik jest zobowiązany do uczestnictwa w zajęciach w lekkim stroju, niekrępującym ruchów
- Zabrania się używania telefonów komórkowych i prowadzenia rozmów z innymi Uczestnikami podczas zajęć.

8. Kontakt:

Tomasz Legodziński - 726-999-730, Hala Sportowo-Widowiskowa KOSiR- 71 715 12 00