

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

(część wspólna dla wszystkich części zamówienia)

1. Przedmiot zamówienia:

Przedmiotem zamówienia jest realizacja programu rekreacji ruchowej pod nazwą: „Aktywuj się”.

Celem projektu jest zachęcenie mieszkańców Gdańska do uprawiania rekreacji ruchowej oraz zaznajomienie z prawidłowymi technikami wykonywania ćwiczeń. Projekt skierowany jest do osób dorosłych i osób młodszych pozostających pod opieką osoby dorosłej. W zajęciach będą uczestniczyć osoby z przypadkowego naboru.

2. Do obowiązków Wykonawcy należy:

- 1) prowadzenie zajęć ruchowych wg harmonogramu przedstawionego w załącznikach,
- 2) monitorowanie przebiegu projektu w zakresie frekwencji, wg listy uczestników,
- 3) wysłanie do Zamawiającego drogą elektroniczną zdjęć z przeprowadzonych zajęć raz w miesiącu,
- 4) poinformowanie o obowiązku zapoznania się z regulaminem zajęć oraz obowiązku przestrzegania regulaminu zajęć,
- 5) udział w konferencjach prasowych na każde wezwanie Zamawiającego.

3. Charakterystyka zajęć ruchowych:

Dobór i intensywność ćwiczeń mają być dostosowane do kondycji osób biorących udział w zajęciach. Przed rozpoczęciem bloku ćwiczeń należy poinformować uczestników zajęć, że ćwiczenia mogą być wykonywane tylko w zakresie dostosowanym do własnych możliwości zdrowotnych i ruchowych. Zajęcia powinny składać się z:

- 1) rozgrzewki do 10 % czasu
- 2) nauki prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń 10%-60% czasu
- 3) ćwiczeń - część główna 20%-70% czasu
- 4) część końcowa rozluźniająca do 10% czasu

4. Terminy realizacji zadania zgodnie z harmonogramem przedstawionym w załącznikach, począwszy od 01 lutego 2017 r. do dnia 31 grudnia 2017 r.

5. Obiekty do zajęć zorganizuje Zamawiający.

6. Wykonawca zobowiązuje się do wykonania usługi z należytą starannością i rzetelnością.

7. Wykonawca programu zapewni muzykę niezbędną do prowadzenia zajęć jeśli jest wymagana. Opłaty licencyjne za odtwarzanie muzyki zapewnia Zamawiający.

8. Udział w zajęciach jest bezpłatny.

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**CZĘŚĆ NR 2****Zumba**

Przewidywana liczba uczestników.	Około 100 osób na każdych zajęciach.
Opis Zajęć	Zajęcia z dwóch rodzajów Zumby mają pełnić funkcję rekreacji ruchowej polegającej na połączeniu tańca z elementami fitnessu prowadzonymi przez instruktora do muzyki. Zajęcia dostosowane do wieku i stopnia zaawansowania uczestników zajęć.
Liczba godzin/częstotliwość zajęć.	Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu – w każdy poniedziałek godzina 20:30 (Zumba) i każdy czwartek godzina 18:30 (Zumba Gold), (za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy). Dodatkowo zajęcia (Zumba Gold) w godzinach 12:00 – 14:15 (2h+15min. przerwy) w terminach: 27.02, 01.03, 08.05, 10.05, 20.06, 22.06, 07.08, 09.08, 16.10, 18.10, 28.11, 30.11 Każde zajęcia trwają nie mniej niż 60 minut. Łącznie 115 zajęć w ciągu roku. Łącznie nie mniej niż 115 godzin w ciągu roku.
Termin realizacji zajęć Harmonogram.	Od 01 lutego 2017 r. do 31 grudnia 2017 roku.
Miejsce realizacji zajęć.	Zajęcia Zumby odbywają się w Miejskiej Hali Sportowej, ul. Kołobrzeska 61 Gdańsk - Przymorze (zapewnia Zamawiający). Podana lokalizacja może ulec zmianie. Zamawiający poinformuje drogą mailową Wykonawcę o zmianie obecnej lokalizacji lub jej dokładnym miejscu z minimum 7 dniowym wyprzedzeniem.
Obowiązki Wykonawcy.	Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności: 1. Koordynacja projektu. 2. Prowadzenie zajęć. 3. Bieżący kontakt z Zamawiającym w celu omówienia rozwoju programu. 4. Zbieranie podpisów uczestników zajęć na listach obecności dostarczonych przez Zamawiającego. 5. Zapewnienie nośnika muzyki wraz z muzyką na każde zajęcia. 6. Każdorazowe przygotowanie stanowiska pracy - ustawienie podestu, podłączenia nośnika muzyki do nagłośnienia- zapewnionych przez Zamawiającego. 7. Zapewnienie nie mniej niż jednej osoby prowadzącej zajęcia.