

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 6****Gimnastyka dla seniora**

Przewidywana liczba uczestników	30 osób
Opis zajęć	Gimnastyka dla Seniora to zajęcia o średnim stopniu intensywności, skierowane głównie do osób w wieku 50+. Obejmują trening zdrowotny z elementami pilatesu, jogi, tai chi, aerobiku, szkoły zdrowych pleców, gimnastyki ogólnorozwojowej i relaksacji. W zajęciach znaleźć się mają ćwiczenia lecznicze i przeciwbólowe. Zadaniem zajęć ma być redukcja bólu poprzez wzmacnianie mięśni wokół kręgosłupa i wszystkich stawów. Zajęcia i wykonywane na nich ćwiczenia mają być wskazane dla wszystkich w wieku od 50 do 105 lat.
Liczba godzin/częstotliwość zajęć	Łącznie 89 zajęć. Zajęcia dwa razy w tygodniu, w poniedziałek o godz. 10:30 oraz we wtorek 09: z wyłączeniem świąt. Zajęcia prowadzi jeden instruktor. Każde zajęcia trwają nie mniej niż 60 minut.
Termin realizacji zajęć Harmonogram	Od 01 lutego 2017 r. do 31 grudnia 2017 r.
Miejsce realizacji zajęć	Sala do Aerobiku na Pływalni Krytej MOSiR, ul. Chałubińskiego 13 Gdańsk (zapewnia Zamawiający).
Obowiązki Wykonawcy	Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności: 1. Koordynacja projektu. 2. Prowadzenie zajęć. 3. Udział w konferencjach prasowych na każde wezwania Zamawiającego. 4. Bieżący kontakt z Zamawiającym w celu omówienia rozwoju programu. 5. Zbieranie list obecności uczestników. 6. Zapewnienie nośnika muzyki wraz z muzyką na każde zajęcia.