

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA CZĘŚĆ 2

Nazwa zajęć - Zdrowy kręgosłup dla mam z dziećmi

Przewidywana liczba uczestników	Jednorazowo do 15 osób
Opis zajęć	Zajęcia zdrowy kręgosłup zawierają ćwiczenia wzmacniające, stabilizujące, rozluźniające poszczególne grupy mięśniowe, zwracają także uwagę na oddech i prawidłową postawę. Mają na celu poprawę ogólnego stanu kręgosłupa, wyrobienia prawidłowych nawyków ruchowych, likwidację napięć mięśniowych i bólów pleców. Młode mamy szczególnie narażone są na bóle kręgosłupa oraz nieprawidłowe nawyki ruchowe, dlatego tak ważne są zajęcia tego typu. Poza tym mogą uczestniczyć w tych zajęciach razem ze swoimi dziećmi, mają możliwość spotkania się z innymi mamami, które mają podobne problemy, co wpływa pozytywnie na stan psychiczny mam.
Liczba godzin/częstotliwość zajęć	Zajęcia odbywają się raz w tygodniu. Terminy zajęć mogą być zmienione przez Zlecającego. Każde zajęcia trwają nie mniej niż 60 minut. Łącznie 12 zajęć w ciągu roku.
Termin realizacji zajęć Harmonogram	Październik - grudzień 2020 r.
Miejsce realizacji zajęć	Sala umożliwiająca realizację zajęć na terenie dzielnicy Orunia Górna-Gdańsk Południe.
Obowiązki Wykonawcy	Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności: <ol style="list-style-type: none"> 1. Koordynacja projektu. 2. Zbieranie podpisów uczestników zajęć na listach obecności oraz comiesięczne ich dostarczenie do Zamawiającego. W przypadku wprowadzenia przez Zamawiającego elektronicznego systemu oznaczania obecności, zbieranie obecności wskazanymi przez Zamawiającego metodami. 3. Prowadzenie zajęć. 4. Zapewnienie nie mniej niż jednej osoby prowadzącej zajęcia. 5. Wynajęcie sali na prowadzenie zajęć. 6. Zapewnienie OC prowadzącego zajęcia do kwoty 100 000 zł (sto tysięcy złotych)