

## Opis przedmiotu zamówienia

1. Przedmiot zamówienia:  
Przedmiotem zamówienia jest realizacja projektu z zakresu sportu i rekreacji Rady Dzielnicy Żabianka-Wejhera-Jelitkowo-Tysiąclecia.  
Celem projektu jest zachęcenie mieszkańców dzielnicy 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) zbieranie listy uczestników podczas każdych zajęć,
  - 3) poinformowanie o obowiązku zapoznania się z regulaminem zajęć oraz obowiązku przestrzegania regulaminu zajęć,
  - 4) udział w konferencjach prasowych na każde wezwania Zamawiającego,
  - 5) posiadanie ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej, na kwotę min. 100 tys. zł, w zakresie obejmującym realizację przedmiotu zamówienia,
  - 6) posiadanie zaświadczenia o odbyciu kursu pierwszej pomocy,
  - 7) Stosowanie się do uwag i zaleceń dot. zajęć Zlecającego.
3. 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. Termin realizacji zadań według opisu każdej z części - począwszy od dnia podpisania umowy do dnia 18 grudnia 2024 r. Zamawiający zastrzega sobie prawo do zmiany terminu oraz zmiany lokalizacji realizowania zajęć.
5. Wykonawca zobowiązuje się do wykonania usługi z należyta starannością i rzetelnością.
6. Udział w zajęciach dla uczestników jest bezpłatny.

**OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**  
**Zumba/Zumba kids/pilates**

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Przewidywana liczba uczestników.     | Około 100 osób na każdych zajęciach.  |
| Opis Zajęć                           | <p>Zajęcia Zumby (Zumba/Zumba kids), zdrowy kręgosłup i pilates. Zajęcia Zumby mają pełnić funkcję rekreacji ruchowej polegającej na połączeniu tańca z elementami fitnessu prowadzonymi przez instruktora do muzyki.</p> <p>Zajęcia zdrowy kręgosłup obejmują trening medyczny z elementami pilatesu, jogi, aerobiku i relaksacji. Skierowane są głównie dla osób w wieku 50 +.</p> <p>Zajęcia dostosowane do wieku i stopnia zaawansowania uczestników zajęć.</p>   |
| Liczba godzin/częstotliwość zajęć.   | <p>Zajęcia według harmonogramu:<br/> Poniedziałek 19:30 Zumba<br/> Wtorek 17:30 Zumba kids<br/> Wtorek 18:30 Zumba<br/> Czwartek 17:30 Zdrowy kręgosłup –<br/> Piątek 18:00 Pilates</p> <p>Zumba (dla dorosłych) - 2h tygodniowo<br/> Zumba Kids - 1h tygodniowo<br/> Pilates - 1h tygodniowo<br/> Zdrowy kręgosłup - 1h tygodniowo</p> <p>Maj - czerwiec<br/> Zumba – 22 godziny<br/> Zumba kids – 11 godzin</p> <p>Pilates – 11 godzin<br/> Zdrowy kręgosłup 11 godzin<br/> Łącznie 55 godziny</p> <p>Wrzesień - grudzień<br/> Zumba – 30 godziny<br/> Zumba kids – 15 godzin<br/> Pilates – 15 godzin<br/> Zdrowy kręgosłup 15 godzin<br/> Łącznie 75 godzin</p> <p>Łącznie wszystkich zajęć 130 godzin.</p> |
| Termin realizacji zajęć Harmonogram. | Od maja (od dnia podpisania umowy) do 18 grudnia 2024r.   |
| Miejsce realizacji zajęć.            | Zajęcia odbywają się w ZSSiMS ul. Subisława 22, SP 60 ul. Chłopska i SP 77 ul. Orłowska. Lokalizację zapewnia Zamawiający.  |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Obowiązki Wykonawcy.          | <p>Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Koordynacja projektu.</li><li>2. Prowadzenie zajęć.</li><li>3. Udział w konferencjach prasowych na każde wezwania Zamawiającego.</li><li>4. Bieżący kontakt z Zamawiającym w celu omówienia rozwoju programu.</li><li>5. Zbieranie podpisów uczestników zajęć na listach obecności dostarczonych przez Zamawiającego oraz comiesięczne dostarczenie uzupełnionych list obecności do Zamawiającego. W przypadku wprowadzenia przez Zamawiającego elektronicznego systemu oznaczania obecności, zbieranie obecności wskazanymi przez Zamawiającego metodami. W przypadku zajęć online listy obecności nie muszą być prowadzone.</li><li>6. Zapewnienie nośnika muzyki wraz z muzyką na każde zajęcia.</li><li>7. Każdorazowe przygotowanie stanowiska pracy.</li><li>8. Zapewnienie nie mniej niż jednej osoby prowadzącej zajęcia.</li></ol> |
| Wymagania dotyczące Wykonawcy | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Posiadanie ubezpieczenia OC na kwotę nie mniejszą niż 100.000 zł (sto tysięcy złotych).</li><li>2. Odbyty kurs pierwszej pomocy przez prowadzącego zajęcia</li><li>3. Doświadczenie w przeprowadzeniu zajęć min.10 szt. Zumby lub Zumby Gold przeznaczonych dla nie mniej niż 50 uczestników.</li><li>4. Posiadanie uprawnień Instruktor Zumba Fitness ® i Zumba Gold ®.</li><li>5. Doświadczenie w przeprowadzeniu zajęć pilates i zdrowy kręgosłup w ilości nie mniejszej niż 10 zajęć przeznaczonych dla nie mniej niż 10 uczestników.</li></ol>  |