

OBLUŻE KOCHA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ – BEZPŁATNE ZAJĘCIA DLA OSÓB 18 +

w CKZiU nr 2 ul. Plk. Dąbka 207 w wybrane soboty godz. 10.00

Regulamin uczestnictwa

1. Pomysłodawcami zajęć przy muzyce dla mieszkańców Gdyni są Jarosław Kłodziński i Łukasz Dolik
2. Organizatorami są: CKZiU nr 2 i Saturn Fitness w Galerii Szperk.
3. Zajęcia będą odbywały się tylko w wybrane soboty.
4. W zajęciach udział brać mogą wyłącznie osoby pełnoletnie.
5. Patronat honorowy nad zajęciami objął Prezydent Gdyni Wojciech Szczurek.
6. Obowiązuje zmiana obuwia na czyste z płaską podeszwą.
7. Zajmujemy się aktywnością fizyczną zgodnie z zasadami Fair Play.
8. Z uwagi na niewielką powierzchnię mamy ograniczoną ilość miejsc.
9. Zgłoszenia uczestników przyjmujemy do godz. 10.00 w piątek poprzedzający sobotę z zajęciami.
10. Zgłoszenia wysyłamy na klodzinski.jaroslaw@wp.pl lub sms na 601 65 88 12
11. Podajemy imię i nazwisko, dzielnice zamieszkania i wiek.
12. Udział w zajęciach jest dobrowolny. **ĆWICZYSZ** na własne ryzyko. Organizatorzy nie zapewniają opieki medycznej.
13. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności prawnej, finansowej za zdarzenia losowe uczestnika zajęć.
14. Uczestnik, jeśli uzna za stosowne powinien wykupić ubezpieczenie NW, NNW i KL.
15. Zakaz używania alkoholu, palenia tytoniu, zażywania i posiadania narkotyków oraz innych substancji psychoaktywnych.
16. Uczestnik dostosowuje się do poleceń Organizatorów zajęć i w pełni akceptuje jego Regulamin.
17. Każdy dba o bezpieczeństwo własne i innych Uczestników. Zwierzaki kochamy, ale zostają w domu.
18. Oświadczam, że jestem w pełni zdrowia fizycznego i psychicznego. Zabieramy dowody tożsamości.
19. Może byłoby warto odwiedzić kardiologa lub lekarza rodzinnego.
20. Uczestnik zajęć wyraża zgodę na przetwarzanie danych na potrzeby związane z tymi zajęciami.
21. Uczestnik zajęć wyraża zgodę na publikację wizerunku w social mediach, na foto i filmach.
22. Złamanie Regulaminu może wykluczyć Ciebie i Twoich znajomych z prowadzonych zajęć.
23. Zajęcia będą trwały 2 x 45 minut. To może być znaczny wydatek płynów i kalorii.
24. W zajęciach może uczestniczyć każda osoba, która ukończyła 18 lat.
25. Na zajęcia zabierz wygodne ubranie, kolorowe gadżety, dobry humor, zapas płynu (są automaty z napojami)
26. Wypada przygotować się do zajęć. Polecamy: gimnastykę, spacer, Nordic Walking.
27. Wskazany ręcznik. Nie zapewniamy natrysków.
28. Parking dla aut osobowych przy CKZiU 2. Parkuj tak, aby dla innych było miejsce.

Z rekreacyjnym pozdrowieniem
Jarosław Kłodziński i Łukasz Dolik