

Tytuł projektu: „W zdrowym ciele zdrowy duch”

Pomysłodawca: Barbara Borowska

Lokalizacja: miasto Góra Kalwaria

Szacunkowy koszt: 3 900,00 zł

Opis projektu

Projekt skierowany do wszystkich osób w wieku 18+, które cenią sobie zdrowy styl życia, chcą rozpocząć swoją przygodę z aktywnością fizyczną lub nie mają motywacji do wykonywania ćwiczeń w samotności.

Ogromną zaletą zajęć jest fakt, że ćwiczenia wykonywane będą na ciężarze własnego ciała, a podczas treningów wykwalifikowany instruktor będzie stawiał nacisk na poprawną pozycję oraz rozciąganie ciała. W trakcie spotkań dowiedzą się Państwo, jak wygląda poprawna pozycja ciała oraz które partie są odpowiedzialne za poprawną postawę.

Uzasadnienie potrzeby realizacji

Regularne zajęcia ogólnorozwojowe polegające na poprawie kondycji, zwiększaniu zakresu ruchu oraz rozciąganiu mięśni poprawiają jakość i komfort życia mieszkańców. W dobie problemu, jakim jest otyłość, stres i choroby niezależne od wieku i rodzaju pracy, osoby dorosłe powinny poświęcać zdecydowanie więcej czasu na zajęcia ruchowe.

Opis lokalizacji

Teren zielony Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Pijarskiej.

Zasady korzystania z projektu przez mieszkańców

Zajęcia cykliczne: każda środa w okresie 8.05.2019–31.07.2019 (26 spotkań po 15 uczestników na zajęciach).

Godziny od 17.00 do 19.00, przy czym:

- 17.00–18.00 – zajęcia dla chętnych w wieku 45–70 lat,
- 18.00–19.00 – zajęcia dla chętnych w wieku 18–44 lata.

Zapisy na zajęcia będą przyjmowane telefonicznie, np. w każdy poniedziałek oraz wtorek poprzedzający zajęcia, w godzinach 11.00–16.00. Zapisu może dokonać osoba zainteresowana. Zapisy dla grup zorganizowanych nie będą przyjmowane.

Projekt nie generuje kosztów utrzymania w kolejnych latach.