



1. Zajęcia z Nordic Walking są organizowane z inicjatywy i na zlecenie Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy i z jej środków finansowych. Prowadzone są przez wyłonionego wykonawcę tj. firmę Avocado Wellness Club Marta Radomska.
2. Zajęcia prowadzą wykwalifikowani instruktorzy Nordic Walking.
3. Zajęcia są adresowane do wszystkich chętnych w wieku powyżej 15 lat, udział w nich jest bezpłatny. Osoby poniżej 18 lat mogą wziąć udział w zajęciach pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego lub za okazaniem ich pisemnej zgody.
4. Zajęcia prowadzone są na terenie Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy.
5. Uczestnicy zajęć spotykają się w miejscu wskazanym przez prowadzącego. Zbiórka na zajęcia odbywa przy skrzyżowaniu ulicy Zaruby i ulicy Kabackiej.
6. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest złożenie oświadczenia dotyczącego zapoznania się z niniejszym regulaminem oraz braku przeciwwskazań zdrowotnych lub lekarskich do udziału w tego typu aktywności fizycznej. (oświadczenie należy podpisać przed pierwszymi zajęciami)
7. Prowadzący zajęcia zapewnia sprzęt dla uczestników – tj. wysokiej jakości kije do Nordic Walking (maksymalnie 20 par na jedną grupę).
8. Grupa liczy 20 osób, dodatkowe osoby (maksymalnie 5) mogą uczestniczyć w zajęciach tylko za zgodą prowadzącego i z własnym sprzętem.
9. Uczestnicy zajęć zobowiązani są do podpisania list obecności, w celu udokumentowania frekwencji.
10. Dla komfortu uczestników grupy są podzielone na te w których obowiązuje wolniejsze tempo marszu i które przeznaczone są dla osób początkujących oraz na takie w których tempo marszu jest szybsze - są one przeznaczone dla osób, które już mają doświadczenie związane z nordic walking. Jest też oddzielna grupa dla seniorów.
11. Zajęcia prowadzone są w następujących terminach:

Od 18 stycznia 2020 r. do 30 sierpnia 2020 r. (oprócz 12 kwietnia – Niedziela Wielkanocna)

➤ **Grupy sobotnie – nr 1 i 2**

- **Grupa nr 1** - grupa prozdrowotna – wolniejsze tempo, nastawiona również na ćwiczenia prozdrowotne m.in. na kręgosłup) - w soboty w godz. 12.10-13.40. W okresie od 4 lipca do 29 sierpnia zajęcia w soboty w godzinach 13.45-15.15

Grupa nr 2 - grupa początkująca - nauka i szlifowania techniki - w soboty w godz. 13.45-15.15.

Zajęcia grupy nr 2 nie odbywają się w trakcie wakacji tj. w okresie od 4 lipca do 30 sierpnia.

➤ **Grupy niedzielne nr 3 i 4**

- **Grupa nr 3** - grupa szybka - sportowa, dodatkowo prowadzone są intensywne ćwiczenia) – w niedzielę w godz. 12.10-13.40.

Zajęcia Grupy nr 3 nie odbywają się w trakcie wakacji tj. w okresie od 4 lipca do 30 sierpnia.

- **Grupa nr 4** - grupa prozdrowotna - wolniejsze tempo, nastawiona również na ćwiczenia prozdrowotne m.in. na kręgosłup – w niedzielę w godz. 13.45-15.15.

W okresie od 4 lipca do 30 sierpnia zajęcia tej grupy odbywają się w soboty o w godzinach 12.10-13.40

➤ **Grupy środowe nr 5 i 6 – dla seniorów**

- **Grupa nr 5** - przeznaczona specjalnie dla seniorów i dostosowana do ich stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej – w środy w godz. 11.00-12.30.
- **Grupa nr 6** - przeznaczona specjalnie dla seniorów i dostosowana do ich stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej – w środy w godz. 12.40-13.50.

Grupy wyruszają punktualnie o wyznaczonych godzinach.

12. W przypadku niekorzystnych warunków pogodowych (np. intensywne opady deszczu, duże opadu śniegu, zanieczyszczenie powietrza znacznie przekraczające normy, niska temperatura lub silne podmuchy wiatru) zajęcia mogą zostać odwołane. Zajęcia mogą także zostać odwołane w przypadku zaistnienia innych nieprzewidzianych zdarzeń losowych, które uniemożliwią ich przeprowadzenie.

O fakcie odwołania zajęć prowadzący poinformuje uczestników zapisanych na listę (tych którzy podali numer telefonu komórkowego) poprzez wiadomość SMS. Odwołane zajęcia mogą zostać przeprowadzone w innym terminie, podanym później przez prowadzącego. Decyzję o odwołaniu zajęć podejmuje każdorazowo prowadzący zajęcia.

13. Zajęcia mogą także zostać odwołane w przypadku gdy pojawi się na nich mniej niż 5 osób.
14. Zapisy do grup odbywają się pod udostępnionym numerem telefonu i adresem poczty elektronicznej. Zapisać się do grupy na miejscu rozpoczęcia zajęć można jedynie w przypadku pozostawiania wolnych miejsc. Rezerwacja telefoniczna miejsca jest obowiązująca do 5 min przed rozpoczęciem zajęć. Jeśli do tej godziny uczestnik się nie zgłosi na miejsce zbiórki - dane miejsce pozostaje wolne i osoby oczekujące spoza listy mogą zająć jej miejsce wraz z przynależnym sprzętem.