

## REGULAMIN PILATES

1. **Organizator:** Gmina Cieszyn, Rynek 1, 43 – 400 Cieszyn, tel. (33) 4794 200.
2. **Koordynator:** Wydział Sportu Urzędu Miejskiego w Cieszynie, ul. Kochanowskiego 14, 43 – 400 Cieszyn, tel. (33) 4794 393.
3. **Miejsce:** Studio Świadomego Ruchu, ul. Stawowa 6, 43 – 400 Cieszyn.
4. **Termin:** zajęcia odbywać się będą w każdy wtorek i czwartek w godzinach 10:00 – 11:00, za wyjątkiem dni świątecznych i przypadków losowych takich jak m.in.: brak możliwości skorzystania z miejsca przeprowadzania zajęć z przyczyn technicznych, choroba lub inna niedyspozycja prowadzącego itp. Pierwsze zajęcia odbędą się 13.02.2024 r.
5. **Grupa docelowa:** osoby, które ukończyły 55 lat i starsze.
6. **Limit uczestników:** 17 osób.
7. **Specyfika:** zajęcia ogólnousprawniające, niemające charakteru leczniczego ani rehabilitacyjnego.
8. **Cele:**
  - 1) neutralizacja stresu i przeciążenia fizycznego,
  - 2) regeneracja sił fizycznych i psychicznych,
  - 3) kształtowanie ciała i osobowości.
8. **Prowadzący:** Monika Sokalska.
9. **Odpłatność:** zajęcia są bezpłatne.
10. **Zasady uczestnictwa:**
  - 1) w zajęciach mogą brać udział osoby, które ukończyły 55 lat i starsze,
  - 2) podpisanie listy uczestnictwa jest równoznaczne:
    - a) z wyrażeniem zgody na udział w zajęciach,
    - b) z akceptacją regulaminu,
    - c) z oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach.
  - 3) koordynator ma prawo kontrolować zajęcia pod względem merytorycznym,
  - 4) uczestnik zabezpiecza w własnym zakresie strój, obuwie zmienne, ręcznik, matę i wodę do picia,
  - 5) uczestnicy pozostawiają okrycia wierzchnie w szatni,
  - 6) w sali gimnastycznej obowiązuje obuwie zmienne,
  - 7) uczestnicy zajęć zobowiązani są przestrzegać poleceń prowadzącego,
  - 8) uczestnicy opuszczają salę gimnastyczną po zakończeniu zajęć bez zbędnej zwłoki,
  - 9) uczestnicy są zobowiązani do utrzymania czystości i porządku w sali gimnastycznej oraz w szatniach i toaletach,
  - 10) osoby niszczące sprzęt lub urządzenia ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody,
  - 11) organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe pozostawione w szatni i w sali.
11. **Zasady ochrony danych osobowych:**
  - 1) administratorem w rozumieniu ogólnego rozporządzenia o ochronie danych (RODO) uczestników zajęć pilates jest Burmistrz Miasta Cieszyna, Rynek 1, 43-400 Cieszyn,
  - 2) przetwarzanie danych osobowych oraz utrwalenie i wykorzystanie wizerunku w związku z organizacją zajęć pilates, będzie odbywać się na podstawie wyrażonej przez uczestnika zgody, stanowiącej załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu,
  - 3) szczegółowe informacje o zasadach przetwarzania danych osobowych zawarte są w klauzuli informacyjnej, stanowiącej załącznik nr 2 do niniejszego Regulaminu.
12. **Przeciwwskazania do udziału:**
  - 1) osoby chore oraz z przeciwwskazaniami zdrowotnymi,
  - 2) osoby pod wpływem alkoholu i środków psychoaktywnych, odurzających,
  - 3) osoby z chorobami zakaźnymi górnych dróg oddechowych, skóry, z ranami otwartymi, innymi chorobami,
  - 4) osoby mocno rozgrzane, po obfitym posiłku.