

NABÓR NA BEZPŁATNE ZAJĘCIA SPORTOWE

organizowane w ramach zadania „Aktywizacja seniorów w mieście Mińsk Mazowiecki”
współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Ogłaszamy nabór na bezpłatne zajęcia sportowe dla seniorów powyżej 60. roku życia.

1. W ramach zajęć sportowych odbędą się:
 - a. Gimnastyka w wodzie (2 grupy po 20 os.; łącznie po 10 godzin),
 - b. Taniec (2 grupy po 15 os.; łącznie po 10 godzin),
 - c. Nordic walking (30 osób, 13 spotkań po 1,5 godziny).
2. Należy pobrać ze strony www.minsk-maz.pl (zakładka Komunikaty lub Miejska Rada Seniorów) lub w Urzędzie Miasta formularz zgłoszeniowy wraz z oświadczeniem i klauzulą RODO (łącznie 2 arkusze), wypełnić, podpisać i zostawić w pok. 4 w Urzędzie Miasta.
3. Można wybrać dowolny rodzaj zajęć spośród trzech wyżej wymienionych lub wszystkie.
4. Termin składania zgłoszeń upływa **5 sierpnia 2022 roku o godz. 13:00**.
5. Szczegółowe informacje o zajęciach: tel. 25 759 53 81, e-mail: rzecznik@umminskmaz.pl
6. O przyjęciu decyduje kolejność wpływu zgłoszeń (stempel z datą i godziną wpływu).
7. Uczestnik oświadcza, że jego stan zdrowia pozwala na wzięcie udziału w zajęciach, na które się zgłasza.
8. O zakwalifikowaniu na zajęcia uczestnik zostanie poinformowany **5 sierpnia 2022 roku do godz. 15:00** telefonicznie i drogą elektroniczną.
9. Zajęcia odbywać się będą: na basenie w Mińsku Mazowieckim (gimnastyka w wodzie), w studio fitness Fit&Joy przy ul. Piłsudskiego (taniec), w lesie ze zbiórką na ul. Sportowej (nordic walking).
10. Uczestnik zaopatrzy się w strój kąpielowy, czepek, ręcznik, klapki (basen), kijki (nordic walking), obuwie na zmianę (taniec).

BASEN: I gr. poniedziałki, godz. 15:00; II gr. wtorki, godz. 15:00

TANIEC: I gr. środy, godz. 16:00; II gr. środy, godz. 17:00

NORDIC WALKING: czwartki, godz. 16:00

Wkrótce nabór na kolejne zajęcia: spotkania grupowe z rehabilitantem (2 grupy po 2 spotkania), z ratownikiem medycznym (2 grupy po 1 spotkaniu), dietetykiem (3 spotkania), psychologiem (7 spotkań grupowych + po 1 spotkaniu indywu.), instruktorem nowoczesnych technologii (2 grupy po 5 spotkań). Informacje publikowane będą na bieżąco na stronach miasta oraz w gablotach miasta i jednostek miejskich.