

## **Regulamin zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży w ramach programu Mamy! Dobry start dla Mamy**

1. Program zajęć edukacyjnych oraz ruchowych dla kobiet w ciąży to cykl 14 spotkań odbywających się w poniedziałki oraz środy w terminie 04.06-18.07.2018r. Zajęcia edukacyjne będą odbywać się w godz. 17:00-17:30, natomiast zajęcia ruchowe w godz. 17:30-18:25.
2. Uczestniczką zajęć może zostać osoba pełnoletnia, która nie ma przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych objętych programem zajęć oraz posiada zaświadczenie lekarskie (ksero należy przedłożyć przed rozpoczęciem zajęć u koordynatora projektu w OKR Atol).
3. Zapisy prowadzone są z tygodniowym wyprzedzeniem w Kasie Siłowni OKR Atol.
4. Udział w zajęciach jest bezpłatny.
5. Uczestniczka zajęć powinna mieć ze sobą zmienne obuwie sportowe, wygodny strój sportowy oraz butelkę wody do picia.
6. W ramach programu uczestniczki zajęć będą mogły skorzystać z masażu dedykowanego kobietom w ciąży. Warunkiem skorzystania z masażu jest udział w przynajmniej połowie zajęć ruchowych (7 zajęć).
7. Ilość miejsc na zajęciach jest ograniczona do maksymalnie 30 osób podczas jednej godziny zajęć ruchowych.
8. Akcja w ramach projektu „Profilaktyczny program w zakresie przeciwdziałania uzależnieniu od alkoholu, tytoniu i innych środków psychoaktywnych” realizowana jest dzięki wsparciu finansowemu Miasta Oleśnica oraz Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii.