

DNR-BPS-III. 3020.8.224.2016

URZĄD MIASTA ŁÓDZI  
DEPARTAMENT OBSŁUGI I ADMINISTRACJI  
WYDZIAŁ ZARZĄDZANIA KONTAKTAMI Z MIEJSCOWOŚCIAMI  
Oddział ds. Informacyjno-Komunikacyjnej Usługi Mieszkańców

RPW/87184/2016  
Data: 2016-04-20

**Formularz zgłoszeniowy**

data wpływu 20-04-2016

**proponycji zadania do budżetu obywatelskiego na 2017 rok.**

Biuro ds. Partycypacji Społecznej 90-926 Łódź, ul. Plotkowska 104

|  |              |           |              |
|--|--------------|-----------|--------------|
| <b>Numer identyfikacyjny zadania, tzw. ID.</b><br>(wpisuje Biuro ds. Partycypacji Społecznej w Departamencie Komunikacji Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Łodzi) | Ldz. ....    | zof. .... | podpis. .... |
|  | GOLLIGO 2pro |           |              |

**1. Tytuł zadania (do 15 wyrazów)**

Trzepak 2.0. Stacje street workout w łódzkich parkach

**2. Lokalizacja zadania** (numer działki, rodzaj własności i nazwę osiedla, do którego należy dana działka można sprawdzić na mapce dostępnej przez link na stronie [www.lodz.pl/budzet\\_obywatelski/2017](http://www.lodz.pl/budzet_obywatelski/2017))

Park im. Władysława Stanisława Reymonta w Łodzi

**3. Rodzaj zgłaszanego zadania:**

PONADOSIEDLOWE

OSIEDLOWE (wpisz poniżej nazwę osiedla)

Górniali

(w przypadku braku, nazwę osiedla uzupełnia Biuro ds. Partycypacji Społecznej w Departamencie Komunikacji Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Łodzi)

**4. Krótki opis zadania wraz z jego elementami składowymi, np. ile ławek, ile i jakich drzew ma zostać uwzględnione (do 60 wyrazów)**

Street workout to nic innego jak trening siłowy na bazie ćwiczeń z wykorzystaniem własnej masy ciała, bazując na ćwiczeniach gimnastycznych. Ćwiczenia są atrakcyjne, widowiskowe i całkowicie darmowe. Ostatnio bardzo popularne stają się siłownie zewnętrzne, które idealnie nadają się do ćwiczeń kalenistycznych. Siłownie ustawiane w parkach lub w pobliżu placów zabaw, zawsze w plenerze, wyposażone są w dość proste przyrządy, z których każdy potrafi i może korzystać. Nie wymaga to specjalistycznego podejścia, a jedynie chęci. Oprócz wszelkiego rodzaju orbiterów siłownie takie oferują niejednokrotnie. Stacja street workout na powierzchni minimalnej 13x14 m: drabinka pozioma x 2, drabinka pionowa, drążki wysokie 9 szt., poręcz równoległe, poręcz skośne, poręcz niskie, ławka skośna, koła gimnastyczne 2 szt., lina do wspinania, pole dance, tablica informacyjna.

Celem projektu poprawienie kondycji i elastyczności ciała, wyrzeźbienie zgrabnej sylwetki, pokonanie własnych ograniczeń, a także dotlenienie organizmu, utrzymanie go w stanie wysokiej sprawności oraz zrelaksowanie się. Ćwiczenia na świeżym powietrzu są także pretekstem do spotkania się w gronie przyjaciół i cieszenie się wspólnym treningiem.

**5. Szacunkowe koszty brutto zadania:**

| Składowe części zadania                  | Koszty szacunkowe |
|--|-------------------|
| Stacja street workout, prysznic basenowy | 95 000 zł         |
| <b>ŁĄCZNIE:</b>                          | <b>95 000 zł</b>  |