



RPW/87404/2016
Data: 2016-04-20

P. Uchwała
21/04/2016
KIEROWNIK

DYREKTOR
Grzegorz Justynski

Formularz zgłoszeniowy proponycji zadania do budżetu obywatelskiego na 2017 rok

Numer identyfikacyjny zadania, tzw. ID. (wpisuje Biuro ds. Partycypacji Społecznej w Departamencie Komunikacji Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Łodzi)	21-04-2016 data wpływu 20-04-2016 L0338 Łódź, ul. Piotrkowska 104
--	---

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)

Park 3 Maja w Łodzi

3. Rodzaj zgłaszanego zadania:

☒ **PONADOSIEDLOWE**

☐ **OSIEDLOWE** (wpisz poniżej nazwę osiedla)

(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 kalistenicznych. 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
ŁĄCZNIE:	95 000 zł