

p. p. Psil
DIREKTOR
10.06.2019

RPW/354126/2019
Data: 2019-06-10

Grzegorz Justyński



**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY
PROJEKTU DO ZREALIZOWANIA W RAMACH
ŁÓDZKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO
2019/2020**

DPS-BPS-11. 2020. 13. 184. 2019

Numer identyfikacyjny projektu,
tzw. ID (wypełnia Biuro ds. Partycypacji Społecznej
w Departamencie Polityki Społecznej i Zieleni
Urzędu Miasta Łodzi)

G184RU

1. NAZWA PROJEKTU¹ (do 15 wyrazów)

Zajęcia fizyczne z elementami samoobrony poprawiające koordynację ruchową dla osiedla Ruda

2. LOKALIZACJA PROJEKTU

Adres projektu:

Łódź ul. Foremna

Numer ewidencyjny działki: (wypełnienie poniższego pola nie jest obowiązkowe)

URZĄD MIASTA ŁÓDZI
DEPARTAMENT POLITYKI SPOŁECZNEJ I ZIELENI
Biuro ds. Partycypacji Społecznej
10-06-2019
Łódź 1238 podpis [signature]

3. OSIEDLE, KTÓREGO DOTYCZY PROJEKT (proszę wpisać poniżej nazwę osiedla)

Ruda

(w przypadku braku, jego nazwę uzupełnia Biuro ds. Partycypacji Społecznej w Departamencie Polityki Społecznej i Zieleni UML)

4. ELEMENTY SKŁADOWE WRAZ Z SZACUNKOWYMI KOSZTAMI PROJEKTU²

ELEMENTY SKŁADOWE PROJEKTU	KOSZTY SZACUNKOWE BRUTTO
1. Sprzęt do ćwiczeń	5 000 zł
2. Pensja dla kadry trenerskiej	37 000 zł
3. Profesjonalne obuwie treningowe	3 000 zł
4.	zł
5.	zł
6.	zł
7.	zł
8.	zł
ŁĄCZNIE:	45 000 zł

5. OPIS PROJEKTU (proszę opisać projekt w możliwie zwięzłej formie)

¹ Za całość projektu umieszczonego na stronie internetowej www.lodz.pl/bo odpowiada Lider, Prezydent Miasta Łodzi może go modyfikować wyłącznie z przyczyn technicznych lub gdy opis projektu nie odpowiada jego zakresowi.

² Do kosztów szacunkowych realizacji projektu wlicza się także wszelkie koszty nierozdzielnie związane z jego realizacją jak np. koszt dokumentacji.

Głównym motorem napędowym powstania tego projektu jest chęć zarażenia ludzi pasją do uprawiania sportu i nauczenia ich podstawowych technik samoobrony. Cały zamysł polega na organizowaniu zajęć na świeżym powietrzu, które zawierają elementy crossfitu, gimnastyki, treningu wytrzymałościowego, mieszanych sztuk walki (MMA) jak również Krav Magi. Zajęcia z tak szeroką kompozycją ćwiczeń umożliwiają w krótkim czasie znacznie poprawić motorykę ruchu i samopoczucie, wzmocnić płuca, wyrzeźbić sylwetkę jak również uniknąć chorób układu krążenia. Zajęcia ruchowe rozszerzam o wszelakie techniki samoobrony, które dodatkowo wzmacniają nie tylko ciało, ale i psychikę osób trenujących. Jest to szansa na oswojenie się z sytuacjami zagrożenia życia oraz poznaniem właściwych technik obezwładniających agresora. Co ważne, wiedza ta jest niezbędna dla każdego z nas i powinno się ją przyswajać już od najmłodszych lat. Treningi będą odbywać się w grupach na każdym poziomie zaawansowania oraz dotyczyć będą zarówno kobiet jak i mężczyzn. System prowadzonych treningów pozwala na dostosowanie ich do indywidualnych potrzeb trenujących, którzy mogą liczyć na wprowadzanie coraz nowszych ćwiczeń. Dzięki temu unika się monotonii, a każdy kolejny trening to miłe zaskoczenie dla podopiecznych. Dodatkowo kontakt z kadrą trenerską pozwala na konsultację z zakresu diety i fizjoterapii, co jeszcze bardziej sprzyja rozwojowi fizycznemu. Cykl zajęć przewidziany jest na sezon wiosenno-letni co również pozwoli na zagospodarowanie czasu najmłodszym uczestnikom.

6. SPIS ZAŁĄCZNIKÓW³

- a)
- b)
- c)
- d)

Oświadczam, że do udostępnionych przeze mnie, na rzecz miasta Łodzi, materiałów w postaci:

- a)
- b)
- c)
- d)

zwanych dalej „Materiałami”, posiadam prawa pozwalające na ich udostępnienie osobom trzecim celem publikacji na stronie internetowej www.lodz.pl/bo. Publikacja Materiałów na stronie internetowej www.lodz.pl/bo nie będzie naruszała praw osób trzecich, w tym m.in. autorskich praw majątkowych i osobistych do utworu, oraz prawa do wizerunku. Wyrażam zgodę na nieodpłatne wykorzystanie, w tym opracowanie i modyfikację Materiałów w celu publikacji na stronie internetowej www.lodz.pl/bo.

W przypadku wystąpienia osób trzecich przeciwko miastu Łódź lub innym podmiotom zaangażowanym w prowadzenie strony www.lodz.pl/bo z jakimikolwiek roszczeniami, z tytułu naruszenia praw osobistych lub majątkowych, w związku z publikacją Materiałów na stronie internetowej www.lodz.pl/bo zobowiązuję się do zaspokojenia tych roszczeń, oraz pokrycia wszelkich kosztów, jakie w związku z tym wystąpieniem miasto Łódź lub inny podmiot zaangażowany w prowadzenie strony internetowej www.lodz.pl/bo poniosły.

³ Całkowita wielkość załączników (format PDF, DOC, PNG lub JPG) nie może przekraczać 10MB. Załączając do projektu materiały graficzne zawierające dane osobowe, należy dokonać ich anonimizacji. W przeciwnym wypadku załączniki nie mogą zostać opublikowane na stronie internetowej www.lodz.pl/bo.