

**OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA****Wyjaśnienie pojęć:**

1. Ilekroć w Opisie Przedmiotu Zamówienia jest mowa o:

- a) Wykonawcy lub Instruktorze - rozumie się przez to osobę realizującą przedmiot zamówienia, spełniającą wymagania, o których mowa w ustawie o sporcie z dnia 25 czerwca 2010r. (Dz. U. z 2014 r., poz. 715) tj.:
  - ukończone 18 lat;
  - co najmniej wykształcenie średnie
  - posiadającej wiedzę, doświadczenie i umiejętności niezbędne do wykonywania zadań trenera lub instruktora sportu.
- b) Zajęciach fitness w obiektach UCSiR – rozumie się przez to prowadzenie zajęć pod nazwami aerobic, cycling, zumba, joga, aqua aerobic i gimnastyki dla seniora na sali lub w wodzie przez Instruktora, zgodnie z grafikiem zajęć fitness na danym obiekcie
- c) Zajęciach aerobic – rozumie się przez to prowadzenie zajęć gimnastyczno – tanecznych przez Instruktora, z użyciem sprzętu wspomagającego trening jak np.: hantle, sztangi, piłki, gumy, stepy, wykonywanych przy muzyce w różnym tempie. W zależności od tempa oraz rodzaju użytego sprzętu wspomagającego trening, zajęcia aerobic mogą mieć nazwę w grafiku zajęć: tbc, abt, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, pilates, zdrowy kręgosłup, płaski brzuch, stretching, aerobic senior. Zajęcia trwają 55 minut.
- d) Zajęciach zumba - rozumie się przez to prowadzenie zajęć tanecznych przez Instruktora przy muzyce. Zajęcia trwają 55 minut.
- e) Zajęciach cycling - rozumie się przez to prowadzenie zajęć na specjalistycznych rowerach stacjonarnych przez Instruktora, wykonywanych przy muzyce. Zajęcia trwają 55 minut.
- f) Zajęciach joga - rozumie się przez to prowadzenie zajęć joga przez Instruktora, wykonywanych przy relaksacyjnej muzyce. Zajęcia trwają 85 minut.
- g) Zajęciach aqua aerobic rozumie się przez to prowadzenie zajęć gimnastycznych na pływalni w wodzie, z użyciem sprzętu wspomagającego trening jak np.: hantle, deski, makarony, wykonywanych przy muzyce. Zajęcia trwają 45 minut.
- h) Gimnastyce senior na sali - rozumie się przez to prowadzenie zajęć gimnastycznych na sali w sposób dostosowany do możliwości osób w wieku powyżej 60 lat. Zajęcia na sali trwają 55 minut,
- i) Gimnastyce senior w wodzie - rozumie się przez to prowadzenie zajęć gimnastycznych w wodzie w sposób dostosowany do możliwości osób w wieku powyżej 60 lat. Zajęcia w wodzie trwają 30 minut.

**Standardy jakościowe zajęć TBC** – trening rozpoczyna się rozgrzewką trwającą około 10 minut i składająca się z prostych kroków połączonych w układ, które będzie w stanie powtórzyć każdy. Po niej następuje część wzmacniająca, czyli ćwiczenia na ręce, nogi, pośladki i brzuch. Do treningu używane są rozmaite sprzęty: hantle, tubingi (guma z rączką), obciążenia na nogi (tzw. „zajęczki”), step czy piłki. Trening zakończony jest ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi ciało około 5 minut. Ćwiczenia odbywają się w rytm muzyki.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aerobic, aerobic sportowy lub fitness

lub

2) min. 2 certyfikaty potwierdzające odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć jak: aerobic, tbc, abt, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, pilates, zdrowy kręgosłup, płaski brzuch, stretching.

**Standardy jakościowe zajęć ABT** – trening rozpoczyna się rozgrzewką trwającą około 10 minut i składająca się z prostych kroków połączonych w układ, które będzie w stanie powtórzyć każdy. Po niej następuje część wzmacniająca, czyli ćwiczenia na nogi, pośladki i brzuch. Do treningu używane są rozmaite sprzęty: tubingi (guma z rączką), obciążenia na nogi (tzw. „zajęczki”), step czy piłki. Trening zakończony jest ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi ciało około 5 minut. Ćwiczenia odbywają się w rytm

muzyki.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

- 1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aerobic, aerobic sportowy lub fitness  
lub
- 2) min. 2 certyfikaty potwierdzające odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć jak: aerobic, tbc, abt, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, pilates, zdrowy kręgosłup, płaski brzuch, stretching.

**Standardy jakościowe zajęć SZTANGA** – trening rozpoczyna się rozgrzewką trwająca około 10 minut i składająca się z prostych kroków połączonych w układ, które będzie w stanie powtórzyć każdy. Trening łączy elementy treningu oporowego ze sztangą z treningiem aerobowym. Jego celem jest wzmocnienie i kształtowanie większości grup mięśniowych oraz spalanie tkanki tłuszczowej i poprawa wydolności organizmu. Zróżnicowanie ciężaru sztangi pozwala na indywidualizację treningu. Trening zakończony jest ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi ciało około 5 minut. Ćwiczenia odbywają się w rytm muzyki.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

- 1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aerobic, aerobic sportowy lub fitness  
lub
- 2) min. 2 certyfikaty potwierdzające odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć jak: aerobic, tbc, abt, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, pilates, zdrowy kręgosłup, płaski brzuch, stretching.

**Standardy jakościowe zajęć TRENING FUNKCJONALNY** – trening rozpoczyna się rozgrzewką trwająca około 10 minut i składająca się z prostych kroków połączonych w układ, które będzie w stanie powtórzyć każdy. Głównym założeniem tej formy treningu jest funkcjonalność ruchu ( tzn. aktywność jest taka, jaką wykonujemy na co dzień). Ćwiczenia izolowane zastąpione są ćwiczeniami angażującymi całe ciało, wielopłaszczyznowymi, wielostawowymi, dzięki czemu wydatek energetyczny podczas zajęć jest duży. Każde ćwiczenie musi mieć swoje uzasadnienie funkcjonalne i powinno przekładać się na najczęściej wykonywane ruchy poza salą ćwiczeń. Trening poprawia balans, propriocepcję (czucie głębokie), stabilizację oraz siłę. Trening zakończony jest ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi ciało około 5 minut. Ćwiczenia odbywają się w rytm muzyki.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

- 1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aerobic, aerobic sportowy lub fitness  
lub
- 2) min. 2 certyfikaty potwierdzające odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć jak: aerobic, tbc, abt, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, pilates, zdrowy kręgosłup, płaski brzuch, stretching.

**Standardy jakościowe zajęć TABATA** – interwałowy trening metaboliczny, w równomierny sposób angażuje jak najwięcej mięśni ciała. Dzięki temu "podkręca" metabolizm i przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Trening rozpoczyna się rozgrzewką trwająca około 10 minut i składająca się z prostych kroków połączonych w układ, które będzie w stanie powtórzyć każdy. Celem treningu jest poprawa zarówno wydolności anaerobowej (beztlenowej), jak i aerobowej (tlenowej), a co za tym idzie - zwiększenie wytrzymałości i wydolności organizmu. Ćwiczenia oparte są na cyklach: 20 sekund ćwiczeń angażujących jak najwięcej mięśni i 10 sekund odpoczynku, wykonywanych w ośmiu seriach. Trening zakończony jest ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi ciało około 5 minut. Ćwiczenia odbywają się w rytm muzyki.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

- 1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aerobic, aerobic sportowy lub fitness  
lub

2) min. 2 certyfikaty potwierdzające odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć jak: aerobic, tbc, abt, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, pilates, zdrowy kręgosłup, płaski brzuch, stretching.

**Standardy jakościowe zajęć PILATES** – to zestaw ponad 500 różnych ćwiczeń inspirowanych Jogą, baletem oraz ćwiczeniami siłowymi. Istotą treningu jest praca nad wszystkimi partiami ciała przez rozciąganie, spinanie i rozluźnianie mięśni. Trening ukierunkowany jest na poprawę elastyczności, siły, równowagi i świadomości ciała. Zajęcia wzmacniają mięśnie całego ciała, w szczególności mięśnie głębokie brzucha, grzbietu i miednicy. Ćwiczenia wykonywane są przy spokojnej muzyce, w rytmie własnego oddechu.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aerobic, aerobic sportowy lub fitness

lub

2) min. 2 certyfikaty potwierdzające odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć jak: aerobic, tbc, abt, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, pilates, zdrowy kręgosłup, płaski brzuch, stretching.

**Standardy jakościowe zajęć ZDROWY KRĘGOSŁUP** – Trening ten to jednocześnie profilaktyka i terapia bólów narządów ruchu. Składa się z szeregu specjalistycznych ćwiczeń, z wykorzystaniem przyborów jak tubingi (guma z rączką), obciążenia na nogi (tzw. „zajączki”), step czy piłki oraz wielu technik terapeutycznych. Zajęcia minimalizują skutki przeciążeń narządu ruchu, uelastyczniają mięśnie i zmniejszają ich napięcie oraz poprawiają stabilizację kręgosłupa i stawów obwodowych. Ćwiczenia wykonywane są przy spokojnej muzyce, w rytmie własnego oddechu.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aerobic, aerobic sportowy lub fitness

lub

2) min. 2 certyfikaty potwierdzające odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć jak: aerobic, tbc, abt, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, pilates, zdrowy kręgosłup, płaski brzuch, stretching.

**Standardy jakościowe zajęć PŁASKI BRZUCH** – Zajęcia ukierunkowane na spalanie tkanki tłuszczowej i wzmocnienie mięśni brzucha. Składają się z części cardio – opierającej się na układzie choreograficznym o średniej intensywności. Po niej następuje wzmacnianie, czyli maksymalna ilość ćwiczeń na mięśnie górnej i dolnej części brzucha, mięśnie skośne, poprzeczne i mięśnie dolnego odcinka pleców. Trening zakończony jest ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi ciało około 5 minut. Ćwiczenia odbywają się w rytm muzyki.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aerobic, aerobic sportowy lub fitness

lub

2) min. 2 certyfikaty potwierdzające odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć jak: aerobic, tbc, abt, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, pilates, zdrowy kręgosłup, płaski brzuch, stretching.

**Standardy jakościowe zajęć STRETCHING** – trening polegający na ćwiczeniach rozciągających całe ciało, rozluźniających oraz uelastyczniających wszystkie mięśnie. Głównym celem zajęć jest zwiększenie ruchomości w stawach.

Zajęciom towarzyszy spokojna, relaksująca muzyka. Istotą tego treningu polega na wykonywaniu perfekcyjnych ruchów, zachowując przy tym zasady choreografii, któremu powinna towarzyszyć harmonia i skupienie.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aerobic, aerobic sportowy lub fitness

lub

2) min. 2 certyfikaty potwierdzające odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć jak: aerobic, tbc, abt, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, pilates, zdrowy kręgosłup, płaski brzuch, stretching.

**Standardy jakościowe zajęć AEROBIC SENIOR** – trening zaczyna rozgrzewka trwająca około 10 minut i składająca się z prostych kroków, które będzie w stanie powtórzyć każdy. Są to zajęcia specjalnie opracowane dla osób starszych – gimnastyka połączona z umiarkowanym treningiem siłowym, prowadzona w odpowiednim tempie, dostosowanym do możliwości ćwiczących. Do treningu używane są rozmaite sprzęty: hantle, tubingi (guma z rączką), obciążenia na nogi (tzw. „zajaczki”), step czy piłki. Trening zakończony jest ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi ciało około 5 minut. Ćwiczenia odbywają się w rytm muzyki.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aerobic, aerobic sportowy lub fitness

lub

2) min. 2 certyfikaty potwierdzające odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć jak: aerobic, tbc, abt, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, pilates, zdrowy kręgosłup, płaski brzuch, stretching, aerobic senior.

**Standardy jakościowe zajęć ZUMBA** - to zainspirowany rytmami latynoskimi nowatorski, dynamiczny i niezwykle skuteczny program fitnessowo-taneczny, oparty na połączeniu treningu cardio z podstawowymi krokami merengue, salsy, cumbii, reggaetonu czy samby. Zajęcia mają nietypową formułę, gdyż specjalnie przygotowywana muzyka, ruchy, kroki taneczne odbiegają znacznie od typowej formy zajęć fitnessowych.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać certyfikat potwierdzający odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć Zumba.

**Standardy jakościowe zajęć CYCLING** – jazda na specjalistycznym rowerze treningowym w rytm muzyki (dobrej do charakteru i intensywności zajęć), przy zastosowaniu różnych technik, np. jazda w terenie pod górę, jogging czy sprint. Trening poprawia kondycję, wytrzymałość, wzmacnia mięśnie nóg, pośladków i brzucha oraz pomaga spalić zbędne kalorie. Trening zakończony jest ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi ciało około 5 minut.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać certyfikat potwierdzający odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć cycling.

**Standardy jakościowe zajęć JOGA** – system ćwiczeń wzmacniających i rozciągających ciało. Celem zajęć jest rozwój człowieka zarówno w sensie fizycznym, mentalnym i duchowym. Wykonywane specyficzne pozycje (asany) wpływają pozytywnie na pracę narządów wewnętrznych.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać certyfikat potwierdzający odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć joga.

**Standardy jakościowe zajęć AQUA AEROBIC** – zajęcia obejmują rozgrzewkę, trening właściwy (m.in. ćwiczenia wytrzymałościowe i wzmacniający poszczególne mięśnie) oraz część końcową, rozciągającą. W czasie treningu głównego używa się różnych przyborów, m.in. „makaronów” (piankowe rurki), pasów wypornościowych, piankowych hantli – pozwalają one utrzymać się na wodzie, ale służą również do wykonywania ćwiczeń oporowych. Zajęcia prowadzone są przez instruktora, który pokazuje ćwiczenia na brzegu, a grupa wykonuje je w wodzie. Zajęcia odbywają się w rytm dynamicznej lub odprężającej muzyki (w zależności od części zajęć), dzięki czemu ćwiczy się dużo łatwiej i przyjemniej. Trening zakończony jest ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi ciało około 5 minut.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aqua aerobic

lub

2) certyfikat potwierdzający odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć aqua aerobic;

**Standardy jakościowe zajęć GIMNASTYKA SENIOR NA SALI** – trening zaczyna rozgrzewką trwającą około 10 minut i składającą się z prostych ćwiczeń jak wymachy rąk i nóg lub np.: przysiady, które będzie w stanie powtórzyć każdy. Są to zajęcia specjalnie opracowane dla osób starszych – gimnastyka prowadzona w odpowiednim tempie, dostosowanym do możliwości ćwiczących. Do treningu używane są rozmaite sprzęty: hantle, tubingi (guma z rączką), obciążenia na nogi (tzw. „zajęczki”), step czy piłki. Trening zakończony jest ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi ciało około 5 minut. Ćwiczenia odbywają się w rytm spokojnej muzyki.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

1) uprawnienia instruktorskie w zakresie rekreacji ruchowej o specjalności kinezylogerontoprofilaktyka

lub

2) certyfikat potwierdzający odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia gimnastyki z osobami w wieku seniora;

**Standardy jakościowe zajęć GIMNASTYKA SENIOR W WODZIE** - zajęcia obejmują rozgrzewkę, trening właściwy (m.in. ćwiczenia wytrzymałościowe i wzmacniający poszczególne mięśnie) oraz część końcową, rozciągającą – dostosowane do osób w wieku seniora. W czasie treningu głównego używa się różnych przyborów, m.in. „makaronów” (piankowe rurki), pasów wypornościowych, piankowych hantli – pozwalają one utrzymać się na wodzie, ale służą również do wykonywania ćwiczeń oporowych. Zajęcia prowadzone są przez instruktora, który pokazuje ćwiczenia na brzegu, a grupa wykonuje je w wodzie. Zajęcia odbywają się w rytm dynamicznej lub odprężającej muzyki (w zależności od części zajęć), dzięki czemu ćwiczy się dużo łatwiej i przyjemniej. Trening zakończony jest ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi ciało około 5 minut.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

2) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aqua aerobic lub

2) certyfikat potwierdzający odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć aqua aerobic dla seniora.

#### **Przedmiot zamówienia:**

- Przedmiotem zamówienia jest świadczenie przez Wykonawcę usługi polegającej na prowadzeniu zajęć fitness w Zespołach Obiektów Sportowych (ZOS) należących do Ursynowskiego Centrum Sportu i Rekreacji (UCSiR).
- Usługa, o której mowa w pkt. 1 będzie świadczona zgodnie z poniższymi harmonogramami.
- Zamawiający zastrzega sobie możliwość zmian poniższych harmonogramów.

#### **Zadanie nr 1 – zajęcia aerobic SENIOR (sala):**

- Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 9.00

Suma zajęć: 49

#### **Zadanie nr 2 – zajęcia aerobic TBC (sala):**

- Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 17.00

Suma zajęć: 49

#### **Zadanie nr 3 – zajęcia aerobic TABATA (sala):**

- Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 18.00

Suma zajęć: 49

#### **Zadanie nr 4 – zajęcia aerobic CYCLING (sala):**

- Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 19.00

Suma zajęć: 49

#### **Zadanie nr 5 – zajęcia aerobic ABT (sala):**

- Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 20.00

Suma zajęć: 49

#### **Zadanie nr 6 – zajęcia aerobic ZDROWY KREGOSŁUP (sala):**

- Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 21.00

Suma zajęć: 49

#### **Zadanie nr 7 – zajęcia aerobic TBC (sala):**

- Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017



• **Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: piątek godz. 9.00  
Suma zajęć: **52**

**Zadanie nr 26 – zajęcia aerobic ZUMBA (sala):**

• **Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: piątek godz. 17.00  
Suma zajęć: **52**

**Zadanie nr 27 – zajęcia aerobic TBC (sala):**

• **Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: piątek godz. 18.00  
Suma zajęć: **52**

**Zadanie nr 28 – zajęcia aerobic TABATA (sala):**

• **Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: piątek godz. 19.00  
Suma zajęć: **52**

**Zadanie nr 29 – zajęcia aerobic CYCLING (sala):**

• **Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: piątek godz. 20.00  
Suma zajęć: **52**

**Zadanie nr 30 – zajęcia aerobic JOGA (sala):**

• **Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: sobota godz. 8.30  
Suma zajęć: **51**

**Zadanie nr 31 – zajęcia aerobic TBC (sala):**

• **Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: sobota godz. 10.15  
Suma zajęć: **51**

**Zadanie nr 32 – zajęcia aerobic ZDROWY KREGOSŁUP (sala):**

• **Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: sobota godz. 11.15  
Suma zajęć: **53**

**Zadanie nr 33 – zajęcia aerobic TBC (sala):**

• **Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: niedziela godz. 10.15  
Suma zajęć: **49**

**Zadanie nr 34 – zajęcia aerobic PŁASKI BRZUCH (sala):**

• **Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: niedziela godz. 11.15  
Suma zajęć: **49**

**Zadanie nr 35 – zajęcia aerobic TBC (sala):**

• **Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 18.00  
Suma zajęć: **40**

**Zadanie nr 36 – zajęcia aerobic ZUMBA (sala):**

• **Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 19.00  
Suma zajęć: **40**

**Zadanie nr 37 – zajęcia aerobic ZUMBA (sala):**

• **Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 20.00  
Suma zajęć: **40**

**Zadanie nr 38 – zajęcia aerobic ABT (sala):**

• **Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: wtorek godz. 18.00  
Suma zajęć: **42**

**Zadanie nr 39 – zajęcia aerobic TBC (sala):**

• **Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: wtorek godz. 19.00  
Suma zajęć: **42**

**Zadanie nr 40 – zajęcia aerobic PILATES (sala):**

• **Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017  
Harmonogram zajęć: środa godz. 18.00  
Suma zajęć: **42**

**Zadanie nr 41 – zajęcia aerobic ZUMBA (sala):**

• **Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3**  
Termin realizacji zamówienia: 01.01.2016 – 30.06.2016 i 01.09.2016 – 31.12.2016 z wyłączeniem dni: 1.01.2016; 27-28.03.2016; 26.05.2016; 1.11.2016; 25-26.12.2016;  
Harmonogram zajęć: środa godz. 19.00  
Suma zajęć: **42**

**Zadanie nr 42 – zajęcia aerobic TBC (sala):**

- Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: czwartek godz. 18.00

Suma zajęć: **42**

**Zadanie nr 43 – zajęcia aerobic PŁASKI BRZUCH (sala):**

- Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2016 – 30.06.2016 i 01.09.2016 – 31.12.2016 z wyłączeniem dni: 1.01.2016; 27-28.03.2016; 26.05.2016; 1.11.2016; 25-26.12.2016;

Harmonogram zajęć: czwartek godz. 19.00

Suma zajęć: **42**

**Zadanie nr 44 – zajęcia aerobic TBC (sala):**

- Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: sobota godz. 9.15

Suma zajęć: **42**

**Zadanie nr 45 – zajęcia aerobic ZDROWY KREGOŚCIUP (sala):**

- Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2016 – 30.06.2016 i 01.09.2016 – 31.12.2016 z wyłączeniem dni: 1.01.2016; 27-28.03.2016; 26.05.2016; 1.11.2016; 25-26.12.2016;

Harmonogram zajęć: sobota godz. 10.15

Suma zajęć: **42**

**Zadanie nr 46 – zajęcia aerobic AQUA AEROBIC (plywalnia):**

- Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: wtorek godz. 19.00

Suma zajęć: **51**

**Zadanie nr 47 – zajęcia aerobic AQUA AEROBIC (plywalnia):**

- Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: wtorek godz. 20.00

Suma zajęć: **42**

**Zadanie nr 48 – zajęcia aerobic AQUA AEROBIC (plywalnia):**

- Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: czwartek godz. 19.00

Suma zajęć: **51**

**Zadanie nr 49 – zajęcia aerobic AQUA AEROBIC (plywalnia):**

- Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: czwartek godz. 20.00

Suma zajęć: **42**

**Zadanie nr 50 – zajęcia aerobic AQUA AEROBIC (plywalnia):**

- Plywalnia „Hirszfelda” przy ul. Hirszfelda 11

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 19.40

Suma zajęć: **49**

**Zadanie nr 51 – zajęcia aerobic AQUA AEROBIC (plywalnia):**

- Plywalnia „Hirszfelda” przy ul. Hirszfelda 11

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 20.40

Suma zajęć: **40**

**Zadanie nr 52 – zajęcia aerobic AQUA AEROBIC (plywalnia):**

- Plywalnia „Hirszfelda” przy ul. Hirszfelda 11

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: środa godz. 19.40

Suma zajęć: **51**

**Zadanie nr 53 – zajęcia aerobic AQUA AEROBIC (plywalnia):**

- Plywalnia „Hirszfelda” przy ul. Hirszfelda 11

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: środa godz. 20.40

Suma zajęć: **42**

**Zadanie nr 54 – zajęcia aerobic AQUA AEROBIC (plywalnia):**

- Plywalnia „Hirszfelda” przy ul. Hirszfelda 11

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: czwartek godz. 18.40

Suma zajęć: **42**

**Zadanie nr 55 – zajęcia aerobic AQUA AEROBIC (plywalnia):**

- Plywalnia „Hirszfelda” przy ul. Hirszfelda 11

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: czwartek godz. 19.40

Suma zajęć: **51**

**Zadanie nr 56 – zajęcia aerobic AQUA AEROBIC (plywalnia):**

- Plywalnia „Koncertowa” przy ul. Koncertowej 4

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 19.30

Suma zajęć: **49**

**Zadanie nr 57 – zajęcia aerobic AQUA AEROBIC (plywalnia):**

- Plywalnia „Koncertowa” przy ul. Koncertowej 4

Termin realizacji zamówienia: 01.01.2017 – 30.06.2017 i 1.09.2017 - 31.12.2017 z wyłączeniem dni: 1.01.2017; 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017; 24-26.12.2017; 31.12.2017

Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 20.30

Suma zajęć: **40**

**Zadanie nr 58 – zajęcia aerobic AQUA AEROBIC (plywalnia):**





- Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3

Termin realizacji zamówienia: 09.01.2017 – 25.06.2017 i 11.09.2017 - 17.12.2017 z wyłączeniem dni: 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017;  
Harmonogram zajęć: środa godz. 16.00  
Suma zajęć: 38

**Zadanie nr 94 – zajęcia GIMNASTYKA DLA SENIORA W WODZIE (pływalnia):**

- Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3

Termin realizacji zamówienia: 09.01.2017 – 25.06.2017 i 11.09.2017 - 17.12.2017 z wyłączeniem dni: 15-17.04.2017; 1.05.2017; 15.06.2017; 1.11.2017;  
Harmonogram zajęć: środa godz. 16.30  
Suma zajęć: 38

**Zadanie nr 95 – zajęcia aerobic – 3 godziny dodatkowe**

- Arena Active Club przy ul. Piłeckiego 122

**Zadanie nr 96 – zajęcia aerobic – 4 godziny dodatkowe**

- Arena Active Club przy ul. Piłeckiego 122

**Zadanie nr 97 – zajęcia aerobic – 3 godziny dodatkowe**

- Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3

**Zadanie nr 98 – zajęcia aqua aerobic – 4 godziny dodatkowe**

- Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3

**Zadanie nr 99 – zajęcia aqua aerobic dla seniora – 4 godziny dodatkowe**

- Klub Fitness „Aqua Relaks” przy ul. Pod Strzechą 3

**Zadanie nr 100 – zajęcia aerobic dla seniora – 4 godziny dodatkowe**

- Arena Active Club przy ul. Piłeckiego 122

**Zadanie nr 101 – zajęcia zumba – 4 godziny dodatkowe**

- Arena Active Club przy ul. Piłeckiego 122

**Zadanie nr 102 – zajęcia jogi – 2 godziny dodatkowe**

- Arena Active Club przy ul. Piłeckiego 122

**Zadanie nr 103 – zajęcia cycling – 2 godziny dodatkowe**

- Arena Active Club przy ul. Piłeckiego 122

**Planowane grafiki zajęć fitness w 2017 zawierają załączniki nr. 1 A, 1 B, 1 C.**

**5. Opis obiektów:**

**1) Arena Active Club**

Sala wielofunkcyjna 200m<sup>2</sup>

**2) Pływalnia Aqua Relaks:**

a) Sala wielofunkcyjna 90m<sup>2</sup>

b) niecka sportowa o wym. 25x16m, głęb. 1,2-1,8m (6 torów),

**3) Pływalnia Hirszfelda**

a) niecka sportowa o wym. 25x12,5m, głęb. 1,0-1,6m (6 torów),

**4) Pływalnia Koncertowa**

b) niecka sportowa o wym. 25x12,5m, głęb. 1,0-1,6m (6 torów),

**6. Do obowiązków Wykonawcy i Instruktorów należy:**

- Realizacja przedmiotu zamówienia zgodnie z ustalonym grafikiem fitness i nazwą zajęć
- Przed rozpoczęciem pracy w obiektach UCSiR zapoznanie się oraz Instruktorów z obowiązującymi regulaminami obiektów, w których prowadzić będą zajęcia, tj.: Regulamin klubu fitness „Aqua Relaks”, Arena Active Club i zajęć aerobic oraz Pływalni: „Koncertowa”, „Hirszfelda”, „Aqua Relaks” oraz zajęć aqua aerobic. Zamawiający zastrzega sobie prawo w trakcie trwania umowy do zmiany Regulaminów.
- Przestrzeganie Regulaminów UCSiR, o których mowa w pkt b.
- Zapewnienie we własnym zakresie muzyki do prowadzenia zajęć fitness
- Natychmiastowe poinformowanie telefoniczne recepcji fitness o przypadkach losowych jak np.: spóźnienie na zajęcia
- Punktualne rozpoczynanie zajęć i nie przedłużanie czasu trwania zajęć
- Potwierdzenie obecności na zajęciach przez podpis na liście obecności dostępnej w recepcji obiektu
- Wpisanie liczby osób uczestniczących w zajęciach po zajęciach na liście obecności dostępnej w recepcji obiektu
- Sporządzenie notatki w przypadku zaistnienia incydentu jak zasłabnięcie osoby na zajęciach opatrzonej własnym podpisem i pozostawienie jej w recepcji klubu
- Sporządzenie notatki w przypadku wszelkich zauważonych nieprawidłowości /usterki, czystość, uwagi od klientów/ i pozostawienie jej w recepcji klubu
- znajomość podstawowych informacji o dostępnych usługach w danym obiekcie /sauna, solarium, rodzaje usług i zajęć/ <http://www.ucsir.pl/fitness.html>
- Znajomość pełnej informacji o godzinach pracy obiektu oraz w czasie przerw świątecznych, wakacyjnych
- Podejmowania akcji udzielenia pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia na zajęciach.

**7. Wykonawca i Instruktorzy realizujący przedmiot umowy są odpowiedzialni za:**

- a) bezpieczeństwo osób przebywających na sali fitness lub pływalni podczas prowadzonych zajęć fitness,
- b) właściwe użytkowanie sprzętu i wyposażenia sportowo- rekreacyjnego przez osoby korzystające,
- c) nadzór nad powierzonym mieniem, materiałami i narzędziami pracy,
- d) używanie sprzętu należącego do UCSiR zgodnie z przeznaczeniem.

**8. Wykonawcy i Instruktorom realizującym przedmiot umowy zabrania się:**

- a) wprowadzania do obiektów UCSiR osób nieupoważnionych,
- b) korzystania w trakcie prowadzenia zajęć z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych – z wyjątkiem sytuacji zagrożenia zdrowia, życia ludzkiego lub mienia,
- c) podejmowania służbowych obowiązków w stroju niekompletnym i bez pełnego wyposażenia osobistego.

**9. Zamawiający wymaga zatrudnienia przez wykonawcę lub podwykonawcę na podstawie umowy o pracę osób wykonujących przedmiot zamówienia. Szczegóły dotyczące wykonania powyższego obowiązku zostały określone w rozdziale III siwz oraz w treści umowy.**