



### **Street Workout - przy siłowni plenerowej w pobliżu ul. Kłobuckiej**

Projekt polega na montażu zestawu do ćwiczeń Street Workout /crossfit przy siłowni plenerowej zlokalizowanej na skwerze pomiędzy ul. Kłobucką a ul. Bokserską.



#### **Zasady korzystania z efektu realizacji projektu przez ogół mieszkańców**

Projekt jest ogólnodostępny dla wszystkich okolicznych mieszkańców, pracowników i pozostałych zainteresowanych. Czynny cały rok, 24h/dobę.

#### **Pełny opis projektu**

Projekt polega na montażu zestawu do ćwiczeń Street Workout /crossfit przy siłowni plenerowej zlokalizowanej na skwerze pomiędzy ul. Kłobucką a ul. Bokserską.

Warto zwrócić szczególną uwagę na ten projekt ze względu na zainteresowanie użytkowników istniejącą siłownią plenerową, rozszerzenie o zestaw do Street Workout pozwoli na wykonywanie ćwiczeń polegająca na treningu siłowym opartym o ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała, takie jak np. „pompki”, „mostki”, „brzuski” oraz rozciąganie się np. przed biegiem.

#### **Wstępny kosztorys projektu wraz z wyszczególnieniem jego składowych**

zestaw Street Workout- 20 000 zł

montaż 2 000 zł

**Koszt szacowany ok 22 000 PLN**