

## **Informacje o wprowadzonych za zgodą projektodawcy zmianach wraz z uzasadnieniem**

### **1.Opis projektu**

Zajęcia jogi realizowane od maja do września (z wyłączeniem okresu wakacyjnego), w ramach projektu prowadzone w trzech lokalizacjach na terenie Warszawy) przez profesjonalnych instruktorów

Bezpłatne zajęcia jogi dla wszystkich mieszkańców Warszawy bez względu na wiek, płeć czy sprawność fizyczną. Zajęcia bezpłatne

Różnego rodzaju praca z ciałem/joga funkcjonalna , techniki oddechowe , techniki relaksacyjne trening uważności/ mindfulness w efekcie budowanie świadomości własnych potrzeb, ograniczeń, mocnych i słabszych stron co powoduje właściwe funkcjonowanie organizmu, we własnym rytmie, wpływ aktywności ruchowej na różne aspekty naszego życia w znaczeniu biologicznym, psychologicznym i socjalnym. Zajęcia łączące aktywność człowieka biologiczną, psychiczną fizyczną, socjalną w grupie integracyjnej, wielopokoleniowej.

### **2.Proponowane lokalizacje:**

- bulwar im. gen. Smitha Pattona, na Skwerze Kahla.
- Plaża Romantyczna w Wawrze, ul. Rychnowska
- Plaża Wilanów Zawady

Zajęcia powinny odbywać się na płaskim terenie trawnika, gdzie w swobodnym ustawieniu, będzie mogła zmieścić się grupa ok 30 osób.

### **3.Zasady korzystania z projektu przez ogół mieszkańców**

Ćwiczenia jogi będą dostępne dla wszystkich chętnych, bez konieczności wcześniejszego zapisywania się. Z zajęć będą mogły korzystać osoby w każdym wieku, będą to zajęcia niewymagające szczególnej sprawności fizycznej ani zakupu specjalistycznego sprzętu. Zajęcia będą odbywać się dwa razy w tygodniu, przykładowo w sobotę i w niedzielę w godzinach porannych.

Przewidywana ilość osób na zajęciach - do 20 osób.

Prowadzący: wykwalifikowany trener relaksacji i jogi.

Czas trwania: 1,5 godziny (1 godzina ćwiczeń i 30 minut relaksacji).

#### **4. Proponowany kosztorys projektu**

Wynagrodzenie instruktora/ów jogi - 150 zł/godzinę za jedno zajęcia (1 godzina ćwiczeń i 30 minut relaksacji) = 225 za zajęcia

16 tygodni

3 lokalizacje

225 zł x 16 tygodni x 3 lokalizacje = 10 800 zł

3 000 zł - koszt promocji i oznaczenia projektu (projekt graficzny, media lokalne, strony internetowe, ulotki, plakaty, flagi informacyjne) - uwzględniające graficzne oznakowanie dedykowane budżetowi obywatelskiemu

3 000 zł - koordynacja projektu wraz z kierowaniem promocją

16 800 zł (pierwotna cena projektu to 12 000 zł)

#### **Uzasadnienie:**

Wprowadzone zmiany umożliwiły pozytywną ocenę merytoryczną projektu. Przedstawiono szczegółowy kosztorys, zwiększył się koszt realizacji projektu. Wskazano trzy lokalizacje do realizacji zajęć. Uzupełniono informacje dotyczące zasad rekrutacji. Dodano informacje dotyczące bezpłatności zajęć oraz terminu realizacji zajęć.

INSPEKTOR  
W WYDZIALE ORGANIZACYJNYM,  
PROMOCJI I BUDŻETU

Agata Hołownia

7.08.2019r.