

# Projekt Avalon Extreme



Fundacja Avalon poszukuje chętnych osób do wzięcia udziału w ogólnopolskim projekcie EXTRAtrening realizowanym z dofinansowaniem ze środków PFRON. Do udziału w bezpłatnych treningach może zgłosić się każdy, kto posiada orzeczenie o niepełnosprawności.

EXTRAtrening to trening kondycyjno-siłowy, którego celem jest poprawa sprawności i samopoczucia osób trenujących. Ćwiczenia wykonywane są z wykorzystaniem sprzętu takiego jak kettle, hantle czy gumy oporowe.

Treningi odbywać się będą 4 razy w miesiącu w okresie od czerwca do października. Każdy trening ma trwać 3h, przy czym w tym czasie uwzględniony jest czas na przebranie się, omówienie treningu, rozgrzewkę, trening właściwy i rozciąganie, ewentualnie jeśli będzie taka potrzeba, przerwa.

Każdy z uczestników otrzyma koszulkę sportową oraz certyfikat ukończenia cyklu treningowego.

Przed rozpoczęciem cyklu i na jego koniec zaplanowano jeden trening poświęcony sprawdzeniu sprawności uczestników. Na podstawie wyników testu sprawnościowego, trener prowadzący dostosuje ćwiczenia dla każdego z uczestników.

Uczestnikami mogą być wszyscy pełnoletni mieszkańcy województwa małopolskiego, jednak z uwagi na to, że treningi z założenia będą odbywać się w miastach wojewódzkich, nie jest przewidziany zwrot kosztów dojazdu. Projekt uwzględnia również wszystkie rodzaje niepełnosprawności, jednak to trener prowadzący finalnie określi predyspozycje uczestników do wzięcia udziału w treningu.

Osoby chcące zgłosić się w charakterze uczestnika lub chcące uzyskać dodatkowe informacje proszone są o kontakt mailowy pod adresem [kontakt@avalonextreme.pl](mailto:kontakt@avalonextreme.pl)