



4.5.0

НЕСТРИМНІ



Адаптивні клуби “Нестримні” створені для відновлення через фізичну активність ветеранів, їхніх сімей та осіб з інвалідністю, що постраждали внаслідок війни.

У клубах є все необхідне: сучасне обладнання та досвідчені інструктори, які проводять заняття з адаптивного фітнесу, плавання, йоги, функціонального тренінгу, єдиноборств, регбі, тенісу, футболу, баскетболу на кріслах колісних, волейболу сидячи, легкої та важкої атлетики, гімнастики, пауерліфтингу, веслування, стрільби з лука, піклболу, гольфу, скандинавської ходьби, кіберспорту, пейнтболу тощо



Тренування після травми, особливо після ампутації потребують особливого підходу.

Якісні звичайні тренування розподіляють навантаження рівномірно на весь опорно-руховий апарат.

Адаптивні тренування враховують специфіку травми, зберігаючи потрібний стимул. А це – філігранна робота адаптивного тренера.

Цілі та завдання

створюємо адаптивні клуби для формування безбар'єрного середовища для всіх та кожного;
створюємо умови, щоб особи з інвалідністю відчували себе комфортно та змогли покращити своє здоров'я та самопочуття;

допомагаємо особам з інвалідністю сформувати ком'юніті активних героїв нашої країни;

розширюємо можливості для фізичного відновлення, зміцнення психічного здоров'я та соціальної взаємодії, зокрема ветеранів війни.



Місія

підвищення рухової активності та витривалості;

покращення і зміцнення фізичного здоров'я різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю;

відновлення наших героїв, їхніх родин та всіх, хто потребує особливої уваги, через фізичну активність та спорт.



Інструкція по створенню адаптивного клубу

Крок 1

Тренер формує групу з ветеранів війни та осіб з інвалідністю

Крок 2

Тренер створює громадську організацію

Крок 3

Громадська організація звертається офіційним листом до ДУ “Агенція масового спорту України” про потребу долучитись до проєкту “Активні парки – Нестримні”.

1. Лист звернення на agency@sportforall.gov.ua (форма довільна).
2. Контакти тренера (коротка автобіографія).
3. Адреса клубу та напрями, які функціонують для ветеранів війни, осіб з інвалідністю.
4. Потреба по інвентарю.
5. Адреса Нової пошти.

Крок 4

ДУ “Агенція масового спорту України” додає в ЄКП новостворений клуб та виділяє на нього фінансування.



Відповідальна особа

Єгор Алексеєнко

Телефон: **050-707-53-59**



АДАПТИВНІ КЛУБИ

АКТИВНІ ПАРКИ

НЕСТРИМНІ



м. Полтава, площа Слави, 5
(2 поверх)

ВІВТОРОК

11:00 - 12:00

СУБОТА

11:00 - 12:00

Тренер: **Олександр Пузій**
+38 (050) 532 23 59

Функціональні тренування, мобільність,
відновлення рухів після травм, TRX.



м. Полтава, вул. Довженка, 2ж
(База Антарес)

ВІВТОРОК

17:00 - 20:00

ЧЕТВЕР

17:00 - 20:00

СУБОТА

16:00 - 17:00

Тренер: **Олег Коваленко**
+38 (050) 327 88 19

Кікбоксинг, Тайський бокс.



м. Полтава, вул. Олександра Оксанченка, 29

ПОНЕДІЛОК

08:00 - 09:00

ПОНЕДІЛОК

18:00 - 19:00

СЕРЕДА

08:00 - 09:00

СЕРЕДА

18:00 - 19:00

П'ЯТНИЦЯ

08:00 - 09:00

П'ЯТНИЦЯ

18:00 - 19:00

СУБОТА

09:00 - 10:00

Тренер: **Дмитро Дрофич** +38 (099) 551 42 26
Харченко Віталія +38 (096) 204 10 36

Кроссфіт, фізична реабілітація
«Групові тренування».



м. Полтава, вул. Г.Сковороди 1/3 ПДАУ
(підвальне приміщення 5 корпусу кафедри
мистецтвознавство)

**МОЛОДША ГРУПА
(3-6 РОКІВ)**

Понеділок 15:30 - 16:30

Середа 15:30 - 16:30

П'ятниця 15:30 - 16:30

**МОЛОДША ГРУПА
(6-9 РОКІВ)**

Понеділок 16:30 - 17:30

Середа 16:30 - 17:30

П'ятниця 16:30 - 17:30

**МОЛОДША ГРУПА
(10-13 РОКІВ)**

Понеділок 17:30 - 19:00

Середа 17:30 - 19:00

П'ятниця 17:30 - 19:00

**МОЛОДША ГРУПА
(14+ РОКІВ)**

Понеділок 19:00 - 20:30

Середа 19:00 - 20:30

П'ятниця 19:00 - 20:30

Тренер: **Ігор Онопрієнко**
+38 (050) 738 73 70

ММА, бойове самбо, функціональний тренінг.