



3.1. Работа Клуба осуществляется согласно утверждённому плану, составляемому на один год с учётом пожеланий членов Клуба.

3.2. Занятия Клуба проводятся два раза в неделю.

4. Формы и методы работы Клуба:

Система бодифлекс представляет собой авторский комплекс упражнений, в которых сочетается дыхательная практика со статическими и динамическими физическими упражнениями. В основе лежит активная работа диафрагмальных мышц.

- расслабляющее действие на организм;
  - поддержание мускулатуры пресса и кора в тонусе;
  - эффективное похудение, особенно в проблемных зонах (бока, зона брюшины);
  - активизация кислородного обмена во всех клетках организма;
  - ускорение кровообращения и лимфотока, в том числе и в области малого таза;
  - предотвращение болезней дыхательной системы;
  - профилактика недугов сердца и сосудов.
- отличный способ завести новых друзей и поработать в команде.

5. Организация работы Клуба

Высшим организующим органом Клуба является организационное собрание  
Председатель Клуба:

организует текущую работу Клуба; представляет Клуб в муниципальных, общественных и иных организациях, либо поручает по своему усмотрению представлять Клуб любому члену Клуба; осуществляет контакты и связи с аналогичными клубами, коллегами и другими общественными организациями; отчитывается на организационном собрании о работе Клуба.

Заместитель председателя клуба:

активно участвует в деятельности клуба; способствует повышению авторитета клуба и библиотеки; исполняет обязанности председателя Клуба в случае его отсутствия.

Права и обязанности членов клуба

5. Членами Клуба могут стать все желающие независимо от образования, национальности, вероисповедания.

5.2. Вступление в клуб добровольное, по собственному желанию.

5.3. Члены клуба имеют право:

- принимать активное участие в его работе;
- вносить предложения по улучшению работы Клуба, участвовать в планировании работы клуба, в их реализации;

5.4. Члены клуба обязаны:

- активно участвовать в деятельности Клуба;
- способствовать повышению авторитета Клуба и Учреждения; - помогать в организации творческих мероприятий.

6. Руководство и контроль над деятельностью Клуба

6.1. Общее руководство и контроль над деятельностью Клуба осуществляет директор Учреждения. Для обеспечения работы руководитель создает необходимые условия, утверждает план работ.

6.2. Непосредственное руководство Клубом осуществляет председатель Клуба.

### 6.3 Председатель Клуба

- составляет план;
- ведет в коллективе регулярную творческую работу на основе утвержденного плана;
- организует оперативное оповещение, обзванивает членов Клуба о предстоящих мероприятиях;
- работа Клуба учитывается в Дневнике Клуба.

## ПОЛОЖЕНИЕ О КЛУБЕ

1. Цель создания

2. Назначение

Клуб создан в целях реализации программы развития творческой деятельности граждан города Агидель Республики Татарстан (далее - Упреждение), содействие их творческому развитию, развитию творческих способностей и индивидуального творчества участников в целях удовлетворения творческих потребностей и интересов участников в сфере свободного времени.

3. Структура Клуба определяется в соответствии с основными задачами, поставленными перед Клубом и в соответствии с Положением о Клубе.

4. Состав Клуба и его название (далее - Клуб)

5. Адрес Клуба

6. Адрес Клуба: Республика Татарстан, Республика Агидель, улица Пушкина, дом № 27, 2-й этаж

7. Клуб создается и действует на добровольной основе. Упреждение, далее - УП, создано в соответствии с Положением о Клубе и работает в соответствии с Положением о Клубе.

8. Члены Клуба и их права, обязанности, порядок приема и выхода из Клуба.

9. Порядок приема и выхода из Клуба.

10. Порядок приема и выхода из Клуба.

11. Порядок приема и выхода из Клуба.

12. Порядок приема и выхода из Клуба.

13. Поддержка членов Клуба в творческой деятельности, обеспечение возможности реализации их творческих способностей, участие в творческих мероприятиях и других мероприятиях.

14. Назначение Клуба

15. ВУЧУП создается в целях реализации программы развития творческой деятельности граждан города Агидель Республики Татарстан (далее - Упреждение), содействие их творческому развитию, развитию творческих способностей и индивидуального творчества участников в целях удовлетворения творческих потребностей и интересов участников в сфере свободного времени.

16. Структура Клуба определяется в соответствии с основными задачами, поставленными перед Клубом и в соответствии с Положением о Клубе.

17. Состав Клуба и его название (далее - Клуб)