

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Braniewie

Numer projektu: FEWM.06.05-IZ.00-0009/24

Tytuł projektu: LOWE w Braniewie

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Aktywny senior - zajęcia i ćwiczenia ruchowe

Nr kursu: 16/025/2025

Uczestników: 10 w tym kobiet: 10, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 10.02.2025-21.03.2025



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
10.02.2025	18:00-18:45	Aktywność fizyczna a przeciwwskazania zdrowotne	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	18:45-19:30	Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
17.02.2025	18:00-18:45	Zasady bezpieczeństwa wykonywania ćwiczeń ruchowych	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	18:45-19:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
24.02.2025	18:00-19:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
03.03.2025	18:00-19:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
10.03.2025	18:00-19:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
21.03.2025	17:00-18:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

