

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: 16/027/2025

Uczestników: 14 w tym kobiet: 14, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 12.02.2025-19.03.2025



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)
12.02.2025	18:30-19:15	Budowa i funkcjonowanie organizmu człowieka	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	19:15-20:00	Aktywność fizyczna a przeciwwskazania zdrowotne	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
21.02.2025	18:30-19:15	Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	19:15-20:00	Zasady bezpieczeństwa wykonywania ćwiczeń ruchowych	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
26.02.2025	18:30-20:00	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
05.03.2025	18:30-20:00	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
12.03.2025	18:30-20:00	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
19.03.2025	18:30-20:00	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

