

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: 16/042/2024

Uczestników: 20 w tym kobiet: 18, mężczyzn: 2

Termin realizacji: 30.10.2024-31.12.2024



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)
30.10.2024	16:00-17:30	Budowa i funkcjonowanie organizmu człowieka	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
06.11.2024	16:00-17:30	Aktywność fizyczna a przeciwwskazania zdrowotne	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
08.11.2024	16:00-17:30	Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
15.11.2024	16:00-17:30	Zasady bezpieczeństwa wykonywania ćwiczeń ruchowych	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
22.11.2024	16:00-17:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
27.11.2024	16:00-17:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
29.11.2024	16:00-17:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
04.12.2024	16:00-17:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
06.12.2024	15:00-16:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
11.12.2024	16:00-17:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
13.12.2024	16:00-17:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
18.12.2024	16:00-17:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
27.12.2024	16:00-17:30	Grupowe ćwiczenia fizyczne: stretching i ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia oparte na prostych połączeniach kroków	Sokół Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
30.12.2024	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



31.12.2024	16:00-17:30	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

