 

**PROGRAM**

**SZKOLENIA AKTYWNY SENIOR LZS**

  **09.09.2021 (czwartek)**

 do godz. 14.00 Przyjazd uczestników – recepcja

 godz. 14.00 Obiad

 godz. 15.00 Spotkanie organizacyjne, omówienie programu

 szkolenia - 1 godz.

 godz. 16.00 Aktywność fizyczna seniorów – wykład - 2 godz.

 godz. 19.00 Kolacja

 **10.09.2021 (piątek)**

 godz. 8.30 Śniadanie

 godz. 9.00 Prawidłowe żywienie seniorów w aspekcie przeciwdziałania otyłości i nadwadze – dietetyk - 4 godz.

 godz. 14.00 Obiad

 godz. 15.00 Nordic walking – zajęcia indywidualne – 4 godz.

 godz. 19.00 Kolacja

 **11.09.2021 (sobota)**

 godz. 8.30 Śniadanie

 godz. 9.00 Nordic walking dla seniorów – część teoretyczna – 4 godz.

 godz. 14.00 Obiad

 godz. 15.00 Nordic walking dla seniorów – część praktyczna zajęcia z instruktorem – 4 godz.

 godz. 19.00 kolacja

 **12.09.2021 (niedziela)**

 godz. 8.30 Śniadanie

 godz. 9.00-11.00 Podsumowanie szkolenia - dobre praktyki w pracy z seniorami – 2 godz.

 godz. 11.00 Zakończenie szkolenia, wyjazd