



Organizator:  
Europejskie Stowarzyszenie Promocji  
Aktywności Ruchowej 50+

## PRO Kobieta 50+

program rekreacyjno-edukacyjny dla dojrzałych kobiet  
(Wielkopolska, Mazowsze, Podkarpacie, Opolszczyzna)

- \* **PRO zdrowy styl życia** – dbam o swoją kondycję psychofizyczną i dietę
- \* **PRO samorealizacja** – uczestniczę w szkoleniu Active Leadera

**PRO Kobieta 50+** w gminie Komprachcice:

### Etap I – **zdrowy styl życia** – kwiecień-czerwiec 2011

- **3 wykłady** z zakresu bezpiecznej i świadomej aktywności ruchowej oraz diety
- Trzymiesięczny cykl zajęć rekreacyjnych, prowadzonych pod kierunkiem wykwalifikowanego instruktora, w trzech formach ruchu:  
**Nordic Walking, Gimnastyka prozdrowotna, Tańce w kręgu**

**Nordic Walking** – środy, godz. 17:30 (Komprachcice i okolice)

**Gimnastyka / Tańce w kręgu** – poniedziałki, godz. 17:30 (sala SOK Komprachcice)

**Zaczynamy 4 kwietnia!**

### Etap II – **samorealizacja** (w miarę pozyskania dodatkowych środków)

- Szkolenie Active Leadera – organizatora czasu wolnego wśród rodzin, osób dorosłych i starszych w swoim środowisku lokalnym. Zdobycie wiedzy i umiejętności animatora aktywnego wypoczynku.

Szczegółowe informacje na temat programu oraz zapisy:

**Koordinator Okręgu Opolskiego**  
**Justyna Hreczycho – tel. 604 075 882**

**Zgłoszenia do 02.04.2011 r.**  
**Liczba miejsc ograniczona!**

Partner:



Projekt współfinansowany jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki na realizację zadań z zakresu upowszechniania kultury fizycznej i sportu w ramach dotacji budżetowej 2011 roku.

