



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.

