

Lp.	Nazwa zajęć	Tematy	Prowadzący	Termin realizacji						Termin zakończenia danej formy wsparcia	Miejsce Szkolenia (w tym dokładny adres)	Sala
				dzień tygodnia	data (RRR-MM-DD)	godziny od do (00.00-00.00)	częstotliwość (ilość godzin)	częstotliwość (ilość godzin teoretycznych)	częstotliwość (ilość godzin praktycznych)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Rozgrzewka całego ciała – łagodny start	Sylwia Molik	wtorek	2025-12-09	15:10-15:55	1	0	1	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
2	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Zasady bezpieczeństwa i dobór intensywności	Sylwia Molik	czwartek	2025-12-11	15:10-16:45	2	1	1	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.18/D.13
3	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Ćwiczenia z piłką i rytmem	Sylwia Molik	poniedziałek	2025-12-15	13:25-14:10	1	0	1	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
4	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Ćwiczenia z laską gimnastyczna	Sylwia Molik	czwartek	2025-12-18	15:10-15:55	1	0	1	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
5	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Zdrowy kregostup – ćwiczenia wzmacniające	Sylwia Molik	czwartek	2026-01-08	15:10-16:45	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.18/D.13
6	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Ćwiczenia z taśmami oporowymi	Sylwia Molik	poniedziałek	2026-01-12	13:25-14:10	1	0	1	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
7	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Stepowanie z muzyką – rytm i koordynacja	Sylwia Molik	czwartek	2026-01-15	15:10-16:45	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
8	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Wzmacnianie ramion i barków z hantlami	Sylwia Molik	poniedziałek	2026-01-19	13:25-15:00	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
9	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Ćwiczenia chwytne i koordynacyjne z małą piłką	Sylwia Molik	czwartek	2026-01-22	15:10-16:45	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
10	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha	Sylwia Molik	poniedziałek	2026-01-26	13:25-15:00	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
11	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Rozciąganie i relaks z wykorzystaniem dużej piłki	Sylwia Molik	czwartek	2026-01-29	15:10-16:45	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
12	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Wzmacnianie nóg z gumami – profilaktyka upadków	Sylwia Molik	poniedziałek	2026-02-16	13:25-15:00	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
13	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Mobilizacja stawów – od stóp do głów	Sylwia Molik	czwartek	2026-02-19	15:10-16:45	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13

14	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Ćwiczenia na mięśnie brzucha i grzbietu	Sylwia Molik	poniedziałek	2026-02-23	13:25-15:00	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
15	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Ćwiczenia ruchowo-koordynacyjne	Sylwia Molik	czwartek	2026-02-26	15:10 -16:45	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
16	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Wzmacnianie mięśni nóg i pośladków	Sylwia Molik	czwartek	2026-03-05	15:10-16:45	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
17	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Stabilizacja tułowia – core dla seniora	Sylwia Molik	poniedziałek	2026-03-09	13:25-14:10	1	0	1	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
18	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Mobilizacja stawów biodrowych i kolanowych	Sylwia Molik	czwartek	2026-03-12	15:10-16:45	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
19	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Korekcja postawy – barki, szyja, plecy	Sylwia Molik	poniedziałek	2026-03-16	13:25-15:00	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
20	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Trening obwodowy z hantlami – siła i wytrzymałość	Sylwia Molik	czwartek	2026-03-19	15:10-16:45	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
21	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Ćwiczenia równoważne na dużej piłce	Sylwia Molik	poniedziałek	2026-03-23	13:25-15:00	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
22	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup	Sylwia Molik	czwartek	2026-03-26	15:10-16:45	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
23	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Ćwiczenia w rytmie muzyki – układ taneczny	Sylwia Molik	poniedziałek	2026-03-30	13:25-15:00	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
24	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Gimnastyka na krześle – całe ciało	Sylwia Molik	czwartek	2026-04-09	15:10-16:45	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
25	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Stretching całego ciała	Sylwia Molik	poniedziałek	2026-04-13	13:25-15:00	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
26	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Budowanie siły i masy mięśniowej	Sylwia Molik	czwartek	2026-04-16	15:10-16:45	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
27	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Ćwiczenia poprawiające sprawność w codziennych ruchach Relaksacja z oddechem	Sylwia Molik	poniedziałek	2026-04-20	13:25-15:00	2	0	2	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13
28	LOWE.07 Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości	Egzamin	Sylwia Molik	czwartek	2026-04-23	15:10-15:55	1	0	1	2026-04-23	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.13

Ilość godzin rozpisanych	50	1	49
Ilość godzin na kursie	8		