

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.10 Zajęcia Nordic Walking	Wprowadzenie do Nordic Walking	Sylwia Molik	środa	2026-04-08	16:00-17:35	2	1	1	2026-06-20	Stadion MOSiR "Czarna Góra" ul. 29 listopada 10, 32-300 Olkusz	Zajęcia terenowe	
2	LOWE.10 Zajęcia Nordic Walking	Nauka techniki podstawowej - praca rąk, praca stóp	Sylwia Molik	środa	2026-04-15	16:00-17:35	2	1	1	2026-06-20	Stadion MOSiR "Czarna Góra" ul. 29 listopada 10, 32-300 Olkusz	Zajęcia terenowe	
3	LOWE.10 Zajęcia Nordic Walking	łączenie elementów techniki	Sylwia Molik	środa	2026-04-22	16:00-17:35	2	1	1	2026-06-20	Stadion MOSiR "Czarna Góra" ul. 29 listopada 10, 32-300 Olkusz	Zajęcia terenowe	
4	LOWE.10 Zajęcia Nordic Walking	Technika zaawansowana dla początkujących - długość kroku, siła odbicia	Sylwia Molik	środa	2026-04-29	16:00-17:35	2	1	1	2026-06-20	Stadion MOSiR "Czarna Góra" ul. 29 listopada 10, 32-300 Olkusz	Zajęcia terenowe	
5	LOWE.10 Zajęcia Nordic Walking	Wytrzymałość podstawowa	Sylwia Molik	sobota	2026-05-09	10:00-11:35	2	0	2	2026-06-20	Stadion MOSiR "Czarna Góra" ul. 29 listopada 10, 32-300 Olkusz	Zajęcia terenowe	
6	LOWE.10 Zajęcia Nordic Walking	Wytrzymałość średnia	Sylwia Molik	środa	2026-05-20	16:00-17:35	2	0	2	2026-06-20	Stadion MOSiR "Czarna Góra" ul. 29 listopada 10, 32-300 Olkusz	Zajęcia terenowe	
7	LOWE.10 Zajęcia Nordic Walking	Siła i mobilność	Sylwia Molik	środa	2026-05-27	16:00-17:35	2	0	2	2026-06-20	Stadion MOSiR "Czarna Góra" ul. 29 listopada 10, 32-300 Olkusz	Zajęcia terenowe	
8	LOWE.10 Zajęcia Nordic Walking	Doskonalenie techniki	Sylwia Molik	środa	2026-06-03	16:00-17:35	2	0	2	2026-06-20	Stadion MOSiR "Czarna Góra" ul. 29 listopada 10, 32-300 Olkusz	Zajęcia terenowe	
9	LOWE.10 Zajęcia Nordic Walking	Różne style marszu	Sylwia Molik	środa	2026-06-10	16:00-17:35	2	0	2	2026-06-20	Stadion MOSiR "Czarna Góra" ul. 29 listopada 10, 32-300 Olkusz	Zajęcia terenowe	
10	LOWE.10 Zajęcia Nordic Walking	Podsumowanie i wyzwanie końcowe	Sylwia Molik	sobota	2026-06-20	08:50-14:10	6	0	6	2026-06-20	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	Zajęcia terenowe	
							Ilość godzin rozpisanych	24	4	20			
							Ilość godzin na kursie	24					