



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

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.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Wprowadzenie do jogi	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2026-09-24	15:10-16:45	2	1	1	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
2	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Rozgrzewka całego ciała – rozgrzewka stawów	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2026-10-01	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
3	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka jogi na górną część ciała	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2026-10-08	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
4	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka jogi na dolną część ciała	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2026-10-15	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
5	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka jogi wspierająca równowagę	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2026-10-22	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
6	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Ćwiczenia oddechowe – pranayama	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2026-10-29	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
7	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka jogi z medytacją	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2026-11-05	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
8	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Sesja relaksacyjna	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2026-11-12	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
9	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Joga oczu	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2026-11-19	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
10	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka jogi z elementami wspierającymi mobilność	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2026-11-26	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
11	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka jogi z elementami tanecznymi	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2026-12-03	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
12	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka jogi na wzmocnienie rąk	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2026-12-10	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
13	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka jogi na wzmocnienie nóg	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2026-12-17	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7

14	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka jogi na wzmocnienie mięśni głębokich – core	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2027-01-07	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
15	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Wstęp do Ashtanga jogi: I seria	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2027-01-14	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
16	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Wstęp do Ashtanga jogi: II seria	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2027-01-21	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
17	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka Yin Joga	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2027-01-28	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
18	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka Hatha Joga	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2027-02-04	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
19	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Funkcjonalna praktyka jogi	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2027-02-11	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
20	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Wykorzystanie wiedzy z zajęć ruchowych w codziennym życiu	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2027-02-18	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
21	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka jogi na zdrowy kręgosłup – jak go używać, żeby sobie nie szkodzić	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2027-02-25	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
22	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka jogi na zdrowe kolana – jak ich używać, żeby ich nie uszkodzić	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2027-03-04	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
23	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka Vinyasa joga	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2027-03-11	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
24	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Wstęp do bardziej zaawansowanych pozycji jogowych; Joga na krześle	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2027-03-18	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
25	LOWE.13 Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie	Praktyka jogi wspierająca powieź; Egzamin	Oliwia Nguyen Quoc	Czwartek	2027-03-25	15:10-16:45	2	0	2	2027-03-25	Zespół Szkół Nr 1 w Olkuszu ul. Górnicza 12	D.7
							Ilość godzin rozpisanych	50	1	49		
							Ilość godzin na kursie	50				