



**HARMONOGRAM SPOTKAŃ PROJEKTU pn.
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I PSYCHICZNA JAKO
NIEODŁĄCZNE ELEMENTY ZDROWIA CZŁOWIEKA**



LP.	DATA	CZAS / MIEJSCE	T EMATYKA	PROWADZĄCY
1.	19.01.2016	Biblioteka – Konarzew 16.30	Cukrzyca	LEKARZ
	19.01.2016	Biblioteka – Konarzew 17.15	Żywienie i dieta przy cukrzycy	DIETETYK
2.	28.01.2016	Biblioteka – Konarzew 16.30	Otyłość	LEKARZ
	28.01.2016	Biblioteka – Konarzew 17.15	Żywienie i dieta przy otyłości	DIETETYK
3.	04.02.2016	Biblioteka – Konarzew 16.30	Choroby układu krążenia,	LEKARZ
	04.02.2016	Biblioteka – Konarzew 17.15	Żywienie i dieta przy Chor. ukł. krążenia	DIETETYK
4.	11.02.2016	Sala wiejska– Konarzew 18.30	Aerobic przy muzyce	INSTRUKTOR FITNESS
5.	18.02.2016	Biblioteka – Konarzew 16.30	Skóra i jej potrzeby - pielęgnacja, porady	KOSMETYCZKA
	18.02.2016	Sala wiejska– Konarzew 18.15	Aerobic przy muzyce	INSTRUKTOR FITNESS
6.	25.02.2016	Biblioteka – Konarzew 16.30	Skóra i jej potrzeby pielęgnacja porady	KOSMETYCZKA
	25.02.2016	Sala wiejska– Konarzew 18.15	Aerobic przy muzyce	INSTRUKTOR FITNESS
7.	03.03.2016	Biblioteka – Konarzew 16.30	Nerwice i depresja, Profilaktyka i leczenie	PSYCHOLOG

7.	03.03.2016	Sala wiejska– Konarzew 18.15	Aerobic przy muzyce	INSTRUKTOR FITNESS
8.	10.03.2016	Biblioteka – Konarzew 16.30	Stres – relaksacja i wyciszenie	PSYCHOLOG
	10.03.2016	Sala wiejska– Konarzew 18.15	Aerobic przy muzyce	INSTRUKTOR FITNESS
9	17.03.2016	Biblioteka – Konarzew 16.30	Pielęgnacja skóry – dobór kosmetyków	KONSULTANCI FIRM KOSMETYCZNYCH
	17.03.2016	Biblioteka – Konarzew 17.00	Makijaż codzienny i wizytowy	KONSULTANCI FIRM KOSMETYCZNYCH
10	29.03.2016	Sala – Konarzew 16.30	Ćwiczenia ogólno- usprawniaj. w domu	FIZJOTERAPEUTA
	29.03.2016	Park SOSW Konarzew 17.15	Ćwiczenia ogólno- usprawniaj. w terenie	FIZJOTERAPEUTA
11	07.04.2016	Sala – Konarzew 16.30	Dieta wegetariańska	DIETETYK
	07.04.2016	Sala Wiejska– Konarzew 17.15	Technika XXI wieku – pomocą w kuchni	Pokaz nowoczesnego sprzętu AGD
12	12.04.2016	Sala wiejska– Konarzew 16.30	WARSZTATY KULINARNE	UCZESTNICY
	12.04.2016	Sala wiejska– Konarzew 18.15	DEGUSTACJA POTRAW , OMÓWIENIE oraz PODSUMOWANIE PROJEKTU	UCZESTNICY



Projekt dofinansowany ze środków Urzędu Miejskiego w Zdunach,

w ramach otwartego konkursu ofert

