HARMONOGRAM ZAJĘĆ AKADEMII ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Program obejmuje zajęcia z 3 głównych obszarów: GIMNASTYKA, ZDROWE ŻYWIENIE i DOBRE SAMOPOCZUCIE i dzieli się NA DWA ETAPY:

ETAP PIERWSZY – **INTENSYWNE WPROWADZENIE DO PROGRAMU AKTYWNEGO STYLU ŻYCIA**

1 tydzień, termin od **23 marca** do **28 marca** 2015, łącznie **20 godzin** zajęć.

ETAP DRUGI – **UTRWALENIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA**

10 tygodni, termin od **31 marca** do **5 czerwca**, łącznie **40 godzin** zajęć.

Zajęcia będą odbywać się w grupie maksimum 15 osobowej.

PROGRAM ETAPU I - INTENSYWNE WPROWADZENIE DO PROGRAMU ZMIANY STYLU ŻYCIA

- **23 marca (pon.), od 17.00 – 20.45**

17.00-18.30, I cz. – WPROWADZENIE, zapoznanie z ideą projektu , *miejsce: biuro Stowarzyszenia PLinEU, ul. Kasprowicza 9a/1,*

19.15-20.45, II cz. – GIMNASTYKA profilaktyczno-usprawniająca, *miejsce: Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy (KSOS), al. Powstania Warszawskiego 6, sala 55.*

- **24 marca (wt.), od 16.00 – 19.00**

16.00-17.15, I cz.- ZDROWE ŻYWIENIE, temat: „Co jem? Refleksja nad własnymi nawykami żywieniowymi”; *miejsce: KSOS, al. Powstania Warszawskiego 6*, sala konferencyjna.

17.30-19.00, II cz. – GIMNASTYKA, testy sprawdzające zakres sprawności na początku programu, *miejsce: KSOS, al. Powstania Warszawskiego 6*, sala 8 .

- **25 marca (śr.), od 16.00 – 19.15,** *miejsce: biuro Stowarzyszenia, ul. Kasprowicza 9a/1.*

16.00-17.30, I. cz. DOBRE SAMOPOCZUCIE, tematy: zagadnienia związane ze zmianą nawyków, odkrywanie własnych mocnych stron, ustalanie celów na czas kursu.

17.45 -19.15, II cz. ZDROWE ŻYWIENIE, temat: "Czy wspólne jedzenie lepiej smakuje? – warsztaty kulinarne "(wspólna kolacja).

- **27 marca (czw.), od 16.00 – 19.15**

16.00-17.30 – GIMNASTYKA profilaktyczno-usprawniająca: ćwiczenia cardio oraz wzmacniające; *miejsce: KSOS, al. Powstania Warszawskiego 6*, sala 8.

17.45 -19.15, II cz. DOBRE SAMOPOCZUCIE, temat: praca nad własnym potencjałem i kompetencjami, które mogą być rozwijane; ćwiczenie radzenia sobie ze stresem, *miejsce: KSOS, al. Powstania Warszawskiego 6*, sala wykładowa.

- **28 marca (pt.), od 10.00 – 13.30**

10.00-11.30 – GIMNASTYKA profilaktyczno-usprawniająca: ćwiczenia wzmacniające oraz rozciąganie; *miejsce: KSOS, al. Powstania Warszawskiego 6*, sala 8.

12.00 -13.30, II cz. DOBRE SAMOPOCZUCIE, temat: podsumowanie tygodnia, praca nad motywacją do zmiany nawyków na aktywny styl życia, zaplanowanie celów na kolejny etap programu; *miejsce: KSOS, al. Powstania Warszawskiego 6*, sala wykładowa.

PROGRAM ETAPU II - UTRWALENIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Zajęcia będą odbywać się 2 razy w tygodniu, w godzinach popołudniowych przez 10 tygodni.

Średnio na każdy tydzień przypadają 4 godz. zajęć (4 x 45 min.).

Początek ok. godz. 17.00, zakończenie ok. godz. 18.45.

Większość sesji składać się będzie z 2 części:

- 45 min. zajęć teoretycznych z zakresu DOBRE SAMOPOCZUCIE lub ZDROWE ŻYWIENIE

- 45 min. GIMNASTYKA

W niektórych dniach w ramach gimnastyki odbędą się zajęcia rytmiczno-taneczne.

W trakcie programu przewidziane jest kilka zajęć, które odbiegają od powyższego schematu:

28 kwietnia – dwugodzinne zajęcia w plenerze – w parku,

5 maja – wycieczka za miasto, zajęcia na terenie Jury Krakowsko-Częstochowskiej (w razie zainteresowania grupy możliwe przeniesienie wycieczki na sobotę).

12 maja – zajęcia na basenie.