

Program zajęć edukacyjnych

GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE "GZINIANKA" IRENA I JERZY TOMKIEWICZ

Nazwa obiektu / nazwisko prowadzącego

GZIN 76, 86-070 DĄBROWA CHEŁMIŃSKA

KUJWSKO-POMORSKIE

Adres

Województwo

1. Temat / tytuł zajęć: PRZYJEMNE Z POŻYTECZNYM – RUCH WAŻNYM ELEMENTEM ŻYCIA	
2. Czas trwania zajęć: 2 DNI	
3. Grupa docelowa: OSOBY DOROSŁE	4. Liczebność grupy: min. 10..... max. 20.....
5. Prowadzący zajęcia: INSTRUKTOR Z DOŚWIADCZENIEM W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ	
6. Zakres tematyczny: - ZDROWIE A SYSTEMATYCZNA AKTYWNOŚĆ RUCHOWA - TRADYCYJNE WYROBY KUCHNI KUJAW I POMORZA	
7. Harmonogram/przebieg zajęć: - GODZINA DOBROCI DLA KRĘGOSŁUPA - W TANECZNYCH RYTMACH – PODSTAWOWE KROKI I FIGURY WYBRANYCH TAŃCÓW TOWARZYSKICH - MIĘDZY NAMI PATYCZKAMI – ZASADY PRAWIDŁOWEGO CHODU NORDIC WALKING, ĆWICZENIA Z KIJKAMI - WARSZTATY RUCHOWE: <ul style="list-style-type: none">- NA TROPACH FITNESSU, CZYLI ĆWICZYĆ MOŻE KAŻDY- COUNTRY DANCE – KAPELUSZ I OSTROGI- POWITANIE I POŻEGNANIE SŁOŃCA, CZYLI JOGA DLA TYCH KTÓRZY WIECZNIE SIĘ SPIESZĄ - POKAZ WYROBU SERA PODPUSZCZKOWEGO - TRADYCYJNA DOMOWA KUCHNIA KUJAW I POMORZA - BIESIADA	
8. Pomoce dydaktyczne: - KIJKI DO NORDIC WALKING, NACZYNIA I PRZYŻĄDY SEROWARSKIE	
9. Dodatkowe uwagi: - ISTNIEJE RÓWNIEŻ MOŻLIWOŚĆ ZORGANIZOWANIA PRZEJAZDŹKI KONNYM WOZEM PO	

NAJBLIŻSZEJ OKOLICY NADWIŚLAŃSKIEGO PARKU KRAJOBRAZOWEGO

- SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE ODNOŚNIE ZAJĘĆ NA:

www.facebook.com/gzin76?fref=ts

<http://www.agro.turystyka.pl/gzin.html>