



---

Projekt "Świetlica wiejska miejscem aktywizacji i integracji mieszkańców wsi Nowy Kłopotczyn i okolicznych " współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## Program zajęć w siłowni

Rodzaj zajęć: ćwiczenia na siłowni

Termin trwania zajęć: 01.03.2010 r. – 30.06.2010 r.  
01.09.2010 r. – 30.11.2010 r.

Czas trwania zajęć: 3 x w tyg./1 godz.

Uczestnicy: mężczyźni

Stopień zaawansowania uczestników: początkujący.

Prowadzący: Instruktor Andrzej Ziółkowski

### Program zajęć

1. 01.03.2010 – 31.03.2010 – trening wprowadzający – zapoznanie z ćwiczeniami, nauka prawidłowej techniki wykonania ćwiczenia.
2. 31.03.2010 – 30.04.2010 – trening na siłę.
3. 30.04.2010 – 30.06.2010 – trening na masę.
4. 01.09.2010 – 30.11.2010 – trening na rzeźbę.

