

# Harmonogram wydarzenia

**28 sierpnia 2025**

**Gliwice - ul. Chorzowska 5**

## **10:00 – 11:00 Rejestracja i wprowadzenie**

Rejestracja uczestników, podział na grupy, oficjalne powitanie.

## **11:00 – 12:30 Pierwszy blok zajęć**

- Trening siłowy – proste ćwiczenia poprawiające siłę i wytrzymałość.
- Pomiar ciała i porady dietetyczne – możliwość sprawdzenia składu ciała i uzyskania wskazówek żywieniowych.
- Nordic walking i stretching – aktywny marsz z kijkami połączony z rozciąganiem.
- Animacje dla dzieci – tor przeszkód, unihokej, gra w zbijaka i inne zabawy ruchowe.

## **12:30 – 13:30 Przerwa integracyjna**

Catering: kanapki, owoce, ciastka, kawa, herbata, woda.  
Czas na odpoczynek, rozmowy i swobodną integrację.

## **13:30 – 15:00 Drugi blok zajęć**

Kontynuacja aktywności z pierwszego bloku – uczestnicy wracają do wybranych zajęć.

## **15:00 – 15:30 Zakończenie**

Podsumowanie wydarzenia.



Co-funded by  
the European Union



KLASZTER  
INNOWACJI  
SPOŁECZNYCH