

Program zajęć obejmuje:

1. Zajęcia ogólnorozwojowe kształtujące poszczególne cechy motoryczne przy zastosowaniu ćwiczeń koordynacyjnych, siłowych, wydolnościowych oraz wytrzymałościowych. x 3 godz
2. Atrakcyjna forma zajęć ruchowych kształtująca czucie ciała w przestrzeni bazująca na podstawach Pilates z elementami ćwiczeń równoważnych. x 5 godz
3. Zajęcia terenowe realizują program kształtujący wydolność i wytrzymałość poprzez formy biegowe, marszobiegowe, marszowe. x 10 godz
4. Doskonalenie umiejętności ruchowych z zastosowaniem ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz metody ich adaptacji do własnych potrzeb dzięki bogatemu wyborowi propozycji ćwiczeń. x 3 godz
5. Zajęcia prozdrowotne uwzględniające specjalne potrzeby połączone z konsultacji fizjoterapeutyczną, przygotowanie indywidualnych zestawów ćwiczeń dla uczestników. Monitorowanie i korygowanie na bieżąco ćwiczących. x 5 godz
6. Formy zajęć aerobowych jako element prozdrowotny. Proste zadania ruchowe w umiarkowanym tempie mające na celu redukcję tkanki tłuszczowej oraz poprawę wydolności. x 3 godz
7. Formy gier i zabaw ruchowych jako element integracji i socjalizacji grupy. x 2 godz