

PROGRAM SENIOR

SENIOR- Seniorada Edukacyjna, Nawyki, Integracja Oraz Rekreacja



Ośrodek Ludowych Zespołów Sportowych Ręczno, ul Piotrkowska 16

19.09.2020 r.

- 11:00-12:00 – przyjazd uczestników
- 12:30-12:45 - Otwarcie
- 12:45 -18:00 –Atrakcje

- **Nordic Walking**
Wymarsze w 25 osobowych grupach co 10 min

- **Zawody Rekreacyjne**
Rzut lotką, rzut ringo, rzut do kosza, strzał piłką na bramkę, slalom sprawnościowy.

- **Konferencja Naukowa**
W trzech turach godz. 12.45, 14:00, 16:00
-Jak zapobiegać osteoporozie?
-Podstawy spalania tkanki tłuszczowej?
-Jakie zagrożenia niesie za sobą spożywane zbyt dużej ilości cukru?

- Dla każdego z uczestników zostaje zapewniony gorący posiłek wraz z napojem.
- Kijki Nordic Walking na własność.
- Zgłoszenia przesyłamy na e-mail biuro@lodzkielzs.pl- druk na stronie
- Maksymalna ilość uczestników to 150 osób, decyduje kolejność zgłoszeń.

Wojewódzkie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe W Łodzi



Ministerstwo
Sportu