

## **Program kursu – Instruktor Nordic Walking PFNW/INWA**

### **Piątek (2.03.2011)**

**Spotykamy w V LO w Rzeszowie ul. Hetmańska 38**

**16.00 - 16.30** rejestracja uczestników (składanie dokumentów)

**16.30 – 18.00** wykład

### **Sobota (3.03.2011)**

**9.00 – 10.30** wykład

**10.40 – 13.40** zajęcia praktyczne w plenerze

**13.40 – 14.40** przerwa obiadowa

**14.45 – 16.45** zajęcia praktyczne w plenerze

**16.45 – 17.00** nagranie video techniki NW

### **Niedziela (4.03.2011)**

**9.00 – 12.00** zajęcia praktyczne w plenerze

**12.00 – 12.15** przerwa kawowa

**12.15 – 15.00** zajęcia w plenerze/egzamin