

Program wycieczki szkoleniowej dla członków PSD Zduńska Wola

"Jodłowy Dwór" Huta Szklana - Góry Świętokrzyskie 27 - 29.08.2021

Lp.	DATA	DZIEŃ	PROGRAM
.1	27 sie 21	Piątek	<p>7:00 - Wyjazd z miejsca zbiórki - parking "ALDI". Przejazd do SULEJOWA. Zwiedzanie Klasztoru Cystersów. Przejazd do TOKARNI, zwiedzanie Muzeum Wsi Kieleckiej. Przejazd do JĘDRZEJOWA zwiedzanie pierwszego na ziemiach polskich Klasztoru Cystersów oraz Muzeum Zegarów Słonecznych. Przejazd do ośrodka, zakwaterowanie, obiadowokolacja,</p> <p>12:00 - 13:00 Czas wolny na lunch (we własnym zakresie)</p> <p>15:00 Edukacja zdrowotna: Cukrzyca - nowoczesne metody leczenia – webinar</p> <p>18:00 Uroczysta kolacja, wieczorek taneczny i nocleg</p>
.2	28 sie 21	Sobota	<p>8:00 Śniadanie</p> <p>9:00 Przejazd do Zamku KRZYŻTOPÓR zwiedzanie ruin tej niezwykle ciekawej i malowniczej i malowniczej twierdzy. Przejazd KIELC spotkanie z przewodnikiem. Spacer po Starym Mieście, Skalka Geologów – skamieniała rafa koralowa. Czas wolny. Popołudniu powrót do Ośrodka. Dla chętnych możliwość wejścia na Święty Krzyż (ok 45 min. w górę i ok 40 min. w dół)</p> <p>18:00 Obiadowokolacja</p> <p>19:00 Edukacja zdrowotna: Poprawa zdrowia poprzez prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną - wprowadzenie w stan relaksu i odprężenia, eliminacja negatywnych emocji i regeneracja organizmu</p>
.3	29 sie 21	Niedziela	<p>8:00 Śniadanie</p> <p>9:00 Edukacja zdrowotna: Czynniki żywieniowe i pozażywieniowe w rozwoju insulinooporności</p> <p>11:00 Wyjazd do CHEĆCIN. Zwiedzanie z przewodnikiem położonych na skalistej, malowniczej górze ruin zamku, niegdyś głównej twierdzy Królestwa Polskiego (znane z filmów min. „Janosik” i „Pan Wołodyjowski”). Przejazd do ZAGNAŃSKA, gdzie znajduje się Dąb Bartek, przejazd do OBLĘGORKA, zwiedzanie Muzeum Henryka Sienkiewicza,</p> <p>12:00 - 13:00 Czas wolny na lunch (we własnym zakresie)</p> <p>Powrót do Zduńskiej Woli w godzinach wieczornych</p>

UWAGA! Program wczasów będzie codziennie omawiany i może ulec zmianie. Wycieczki będą realizowane z przewodnikiem