



Fundacja Park Śląski i Park Śląski zapraszają na imprezę plenerową

ZDROWY I AKTYWNY SENIOR

sobota 2 września 2017 r. w godz. 10-16, Chorzów, Park Śląski, Rosarium



GODZINY	WYKŁADY		ĆWICZENIA, TRENINGI			STOISKA Z PORADAMI I NIE TYLKO
9-10			Joga			<ul style="list-style-type: none"> ✿ Masaż na łóżku ✿ Makijaż seniora ✿ Kolorometria, czyli w jakich kolorach dobrze wyglądamy ✿ Suplementy i zioła ✿ Linergistyka dla osób zdrowych i po zabiegu, albo z bliznami ✿ Samoobsługowe gry i zabawy dla najmłodszych, zabawy z animatorem ✿ Jedzenie (płatne)
10-10.30		Śmiech to zdrowie	Joga	Trening rowerowy 1		
10.30-11		Linergistyka dla osób zdrowych i po zabiegu, albo z bliznami				
11-12	Dogoterapia	Uzdrow swoje relacje	Joga śmiechu 1	Trening rowerowy 2	Trening nordic walking 1	
12-13		Psychologia koloru	Pilates	Biegi 1	Trening nordic walking 2	
13-14	Dogoterapia	Zrelaksuj się z psychologiem		Biegi 2		
14-15		Suplementy i zioła	Joga śmiechu 2	Boule 1		
15-16		Emocje i dieta	Joga śmiechu 3	Boule 2		



Projekt dofinansowany z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego