

„Do Sopotu po Zdrowie”

22.07.2018 - Niedziela

godz. 10:00-16:00

„Do Sopotu po Zdrowie” to cykliczna impreza, która odbędzie się przy wejściu do sopockiego Moło i w budynku Zakładu Balneologicznego.

Na piknik zapraszają: **Pomorskie Centrum Reumatologiczne** im. dr Jadwig Titz - Kosko w Sopocie Sp. z o.o. i Fundacja Profilaktyki Chorób Cywilizacyjnych „Sylwetka Trójmiasta” – patronat Prezydenta Miasta Sopotu.

Będziemy również gościć Sopocki WOPR z pokazem bezpiecznego zachowania nad wodą.

W programie:

- „Szkola Zdrowych Pleców”
- porady lekarzy specjalistów
- konsultacje fizjoterapeutów
- wspólna gimnastyka
- analiza składu ciała,
- określenie wieku metabolicznego,
- pomiaru poziomu cukru,
- ciśnienia tętniczego,
- degustację soków wyciskanych metodą wolnoobrotową,
- konkursy wiedzy o zdrowym stylu życia dla dorosłych i dzieci z nagrodami (kupony na badania).
- słodki poczęstunek.
- zabawa w alko-goglach

W godzinach (11:30, 13:00, 14:30)
zwiedzanie Zakładu Balneologicznego.

10:00 - Uroczyste rozpoczęcie Pikniku,
12:00 - Wspólna gimnastyka przy źródle solankowym,
12:30 - Konkurs z nagrodami o tematyce prozdrowotnej,
13:00 - Szkoła zdrowych pleców - wspólna gimnastyka dla dzieci ,
13:30 - Degustacja soków wyciskanych metodą wolnoobrotową,
14:00 - Wspólna gimnastyka w profilaktyce osteoporozy,
15:00 - Trening – Szkoła Zdrowych Pleców,
15:30 - Losowanie nagród,
16:00 - Uroczyste zakończenie.

