

ZABIERZ SWOJE SERCE NA SPACER



13 V 2023



OD 10:00 DO 14:00



**OPOLE - WYSPA BOLKO
UL. BOLKOWSKA
PRZY PARKU 800-LECIA OPOLA**

10:00-10:45

Joga dla serca (zabierz swoją matę)
Szkoła Jogi Ekam

10:45-11:00

Rozgrzewka przed marszem
AZS Politechnika Opolska

11:00-12:00

Marsz nordic walking przez Wyspę Bolko

11:00-12:30

Trening z klubem OKS Odra Opole

12:00-12:40

Zumba
Fitme Opole

13:00-14:00

Mobility na świeżym powietrzu
Xtreme Fitness Opole

W programie również:

- Konsultacje z zakresu: kardiologii, chirurgii naczyniowej, dietetyki,
- Dentobus - profilaktyka i porady stomatologiczne dla dzieci,
- Zdrowy poczęstunek,
- Analiza składu masy ciała,
- Konsultacje trenera personalnego,
- Konkursy z atrakcyjnymi nagrodami (vouchery, karnety, wejściówki)

Partnerzy medialni:

