

## **Program warsztatów 3-dniowych piątek – niedziela:**

### **Piątek:**

zameldowanie i powitanie gości

19.00 kolacja

19.30 wieczorek zapoznawczy przy lampce wina oraz omówienie programu warsztatów

### **Sobota:**

7.30 – 9.30 spotkanie z lekarzem kardiologiem oraz dietetykiem (pomiar składu ciała, analiza aktualnych badań lekarskich)

9.30 – 10.00 śniadanie

10.00 – 11.30 wykład dietetyka

11.30 – 12.00 przerwa na kawę/herbatę/przekąskę

12.00 – 13.30 instruktaż nordic walking oraz trening przedobiedni

13.30 – 14.00 odpoczynek, przygotowanie do obiadu

14.00 – 15.00 obiad

15.00 – 17.30 warsztaty z dietocoachem, z przerwą na kawę/herbatę/przekąskę

17.30 – 19.00 zumba fitness

19.00 – 19.30 kolacja

20.00 – 22.00 wieczór niespodzianek + wieczorek taneczny

### **Niedziela**

7.30 rozruch poranny

8.00 śniadanie

8.30 – 10.00 wykład lekarza kardiologa

10.15 – 11.15 zajęcia w grupach:

I grupa: trening nordic walking,

II grupa: zabiegi rehabilitacyjne/ćwiczenia na przyrządach/masaże

11.15 – 12.00 przekąska, odpoczynek, przygotowanie do kolejnych zajęć

12.00 – 14.00 zajęcia w grupach:

I grupa: zabiegi rehabilitacyjne/ćwiczenia na przyrządach/masaże,

II grupa: trening nordic walking

14.00 – 15.00 obiad

15.00 – 17.30 Zdrowo gotuję! – zasady, pokaz, degustacja

17.30 podsumowanie warsztatów, wręczenie certyfikatów

18.30 kolacja

19.00 pożegnanie gości

Rekomendujemy zabranie ze sobą:

aktualnych wyników badań krwi, stroju sportowego (dres + lekki strój sportowy, wygodne obuwie sportowe, odpowiednie do pory roku odzienie wierzchnie, w tym: czapkę, rękawiczki, baff)

Program może ulegać zmianom i modyfikacjom