

PROGRAM POBYTU
NA TURNUSIE WCZASÓW ZDROWOTNYCH
W TERMINIE 17.03 -30.03.2019
(II tydzień turnusu)

Data	Godzina	Zajęcia
poniedziałek 25.03	8:00 9:00 9:40 /10:20 10:55 11:00 12:30 13:30 15:00 17:30	<p>Poranny rozruch z instruktorem przy tężni</p> <p>ŚNIADANIE</p> <p>ZAJĘCIA FITNESS w grupach</p> <p>Zbiórka w herbaciarni i WYJŚCIE</p> <p>BASEN: TERMY INOWROCŁAWSKIE (AQUA-AEROBIK z rehabilitantem) (zabieramy ręcznik i obuwie basenowe)</p> <p>Nordic walking</p> <p>OBIAD</p> <p>Dyżur pielęgniarki (gabinet 002)</p> <p>KOLACJA</p>
wtorek 26.03	8:00 9:00 9:40/10:20 10:00 11:10 12:15 13:30 17:30	<p>PORANNY ROZRUCH przy TĘŻNI</p> <p>ŚNIADANIE</p> <p>ZAJĘCIA FITNESS w grupach</p> <p>KONSULTACJE LEKARSKIE (gabinet 002)</p> <p>Wykład „O wychodzeniu z diety warzywno-owocowej” (sala fitness)</p> <p>Nordic Walking</p> <p>OBIAD</p> <p>KOLACJA</p>
środa 27.03	8:00 9:00 9:40 /10:20 11:10 12:15 13:30 14:00 17:30	<p>PORANNY ROZRUCH przy TĘŻNI</p> <p>ŚNIADANIE</p> <p>ZAJĘCIA FITNESS w grupach</p> <p>Projekcja filmu (sala fitness)</p> <p>Nordic Walking</p> <p>OBIAD</p> <p>POKAZ KULINARNY „<u>pasztet warzywny</u>” (sala restauracji)</p> <p>KOLACJA</p>

Data	Godzina	Zajęcia
czwartek 28.03	8:00 9:00 9:40 /10:20 11.20 12:00 13:30 14:00 17:30	<p>PORANNY ROZRUCH przy TĘŻNI ŚNIADANIE ZAJĘCIA FITNESS w grupach WYCIECZKA „Po mieście na soli” Wstęp na WYSTAWĘ SOLNICTWA OBIAD</p> <p>WYKŁAD dr Ewy Dąbrowskiej DVD CZ.2 (sala fitness) KOLACJA</p>
piątek 29.03	8:00 9:00 9:40/10:20 12:15 13:30 13.30 15:00	<p>PORANNY ROZRUCH PRZY TĘŻNI ŚNIADANIE ZAJĘCIA FITNESS w GRUPACH Nordic Walking OBIAD Wręczenie dyplomów (sala restauracji)</p> <p>Dyżur pielęgniarki (gabinet 002)</p>
Sobota 30.03		Dzień zakończenia turnusu
		Dziękujemy za wspólnie spędzony czas i zapraszamy ponownie!

Wszelkie informacje o zmianach będą wywieszane w HERBACIARNI

Życzymy udanego pobytu!