

**PROGRAM POBYTU**  
 NA TURNUSIE WZASÓW ZDROWOTNYCH W TERMINIE  
**17.03– 30.03.2019**  
 (1 tydzień turnusu)

Data	Godzina	Zajęcia
niedziela 17.03	17:30  17:30	Przyjazd do SALT HOUSE  Spotkanie informacyjne ( <b>restauracja</b> )  Kolacja powitalna
poniedziałek  18.03	8:00 9:00 9:40/ 10:20 10:00 10:55 11:00  12:30 13:30 15:00  16:00 17:30	Poranny rozruch z instruktorem w terenie przy tężni <b>ŚNIADANIE</b> ZAJĘCIA FITNESS w grupach ZDROWY KRĘGOSŁUP Konsultacja lekarska ( <b>gabinet 002</b> ) Zbiórka w herbaciarni i WYJŚCIE <b>BASEN: TERMY INOWROCLAWSKIE</b> ( <b>AQUA-AEROBIK</b> z rehabilitantem) (zabieramy ręcznik i obuwie basenowe) Nordic walking <b>OBIAD</b> „Odtoksycznianie masażem” ( <b>sala fitness</b> )  Wykład „ Zdrowe jelito” ( <b>sala fitness</b> ) <b>KOLACJA</b>
wtorek 19.03	8:00 9:00 9:40 / 10:20 11:10 12:20 13:30  15:00 17:30	Poranny rozruch z instruktorem przy tężni <b>ŚNIADANIE</b> ZAJĘCIA FITNESS w grupach WYKŁAD „post warzywno-owocowy” ( <b>sala fitness</b> ) Nordic Walking <b>OBIAD</b>  Dyżur pielęgniarki ( <b>gabinet 002</b> ) <b>KOLACJA</b>
środa 20.03	8:00 9:00 9:40 / 10:20 11:15 12:15 13:30 14:00  17:30	Poranny rozruch z instruktorem przy tężni <b>ŚNIADANIE</b> ZAJĘCIA FITNESS w GRUPACH Projekcja filmu ( <b>sala fitness</b> ) Nordic Walking <b>OBIAD</b> POKAZ „Jak zrobić zakwas?”( <b>sala restauracji</b> )  <b>KOLACJA</b>

<p>czwartek 21.03</p>	<p>8:00 9:00 9:40 / 10:20 11:10 11:20 12:00 13:30 14:00  17:30</p>	<p>Poranny rozruch z instruktorem przy tężni <b>ŚNIADANIE</b> Zajęcia FITNESS w grupach <b>Zbiórka w herbaciarni</b> <b>Seans w GRODIE SOLNEJ ( I grupa 15 osób)</b> <b>Seans w GRODIE SOLNEJ ( II grupa 15 osób)</b> <b>OBIAD</b> WYKŁAD dr Dąbrowskiej „dieta warzywno – owocowa” DVD cz.1 <b>(sala fitness)</b> <b>KOLACJA</b></p>
<p>piątek 22.03</p>	<p>8:00 9:00 9:40 / 10:20 12:15 13:30  15:00 17:30</p>	<p>Poranny rozruch z instruktorem przy tężni <b>ŚNIADANIE</b> Zajęcia FITNESS w grupach Nordic walking <b>OBIAD</b>  Dyżur pielęgniarki ( <b>gabinek 002</b>) <b>KOLACJA</b></p>
<p>niedziela 24.03</p>		<p>Dzień wolny</p>

Wszelkie informacje o zmianach będą wywieszane w HERBACIARNI !  
**Życzymy udanego pobytu!**