

Niedziela dla zdrowia



[1]

Opis wydarzenia:

Kolejne spotkanie ze sportem i rekreacją. Tym razem w centrów handlowym PLAZA wprowadzimy Was w iście brazylijskie klimaty! Dużo piłki nożnej i Mundialu 2014 tuż przed meczem finałowym.

W programie najbliższego eventu znajdą się rozgrywki piłkarskie dla najmłodszych, pokaz „Shape”, połączony z krótkim wykładem nt. urazów kręgosłupa i techniką wykonywania ćwiczeń, taniec z cheerleaderkami oraz improwizowane akcje udzielania pierwszej pomocy. Uczestnicy wydarzenia będą mogli również dowiedzieć się, jak należy postępować w razie złamania czy zadławienia. Głównym punktem programu będzie maraton zumby, który poprowadzą instruktorki Marta Lewandowska i Ewelina Wiśniewska. Nie zabraknie też konkursów z nagrodami, porad trenera Jatomi Pure oraz atrakcji dla najmłodszych. Każdy chętny będzie mógł wykonać bezpłatny pomiar wagi z wyszczególnieniem tkanki mięśniowej, tkanki tłuszczowej, nawodnienia i metabolizmu spoczynkowego oraz skorzystać z masażu oferowanego przez CED. Udział w „Niedzieli dla Zdrowia” jest bezpłatny.

Data: 13.07.2014 13:00 — 17:00

Miejsce: Centrum Handlowe Plaza

Organizator: [Urząd Miasta Torunia](http://www.um.torun.pl) [2] [Express Media](http://www.express-media.pl) [3]

Kategoria wydarzenia: [Sport](http://www.um.torun.pl/pl/sport) [4]

Położenie: Javascript is required to view this map.

Odnosiniki:

[1] https://www.um.torun.pl/sites/default/files/sportowe_lato_1.jpg

[2] <https://www.um.torun.pl/pl/urzed-miasta-torunia-0>

[3] <https://www.um.torun.pl/pl/express-media>

[4] <https://www.um.torun.pl/pl/sport>