



Adventi Egészségnap a Balatonföldvári Térségben



Helyszín: Balatonföldvár, Művelődési Ház

Időpont: 2017. december 10. (vasárnap) 11.00-tól

Regisztráció: 10.30-tól (Ajándék sorsoláshoz – bármely programon részvétellel)

A programokon való
RÉSZVÉTEL INGYENES!

Mozgásprogramok:

- 11.30-12.00 Ünnepi **ZUMBA** – Doma Melindával
- 13.00-13.30 Tekerjünk a rénszarvasok nyomába **SPINNING** – Herold Sándorral
- 13.45-14.15 Angyali Alakformáló **AEROBIK** – Hajdúné Judittal
- 14.20-14.50 Ajándék harmónia: **JÓGA** – Borostyán Judittal
- 15.00-15.30 Karácsonyi preventív **GERINCTORNA** – Fekete Edittel
- 15.30-16.00 **ZUMBA** Záró Party – Fülöp Milánnal

Egészségfejlesztési programok:

- 11.00-12.00 **STRESSZ KEZELÉS** – Sárfi-Szakács Ildikó pszichológussal
- 12.00-13.00 **ÉTRENDI TANÁCSADÁS - ÉTELKÓSTOLÁS** – Dobosné Enzsöly Julianna dietetikussal
- 15.00-16.00 **SZÍVÜNK EGÉSZSÉGE** az ünnepek alatt – Dr. Nádasy Tamás kardiológus főorvossal

16.00-tól **AJÁNDÉK SORSOLÁS**

EFI – „ünnepi egészség sarok”

Állapotfelmérés, BMI, vérnyomás mérés,
CO-mérés, egészséges életmód tanácsadás

*Minden Érdeklődőt
Várunk Nagy Szeretettel!*

A RÉSZTVEVŐK
KÖZÖTT
ÉRTÉKES
AJÁNDÉKOKAT
SORSOLUNK KI!

Pulzsmérő fitness karóra
lépés, kalória számláló

10.000 Ft értékű
VITAMIN UTALVÁNY

