



**Magiczny
Kraków**

Spacer Młynówką Królewską

2015-07-10

Serdecznie zapraszamy do udziału w spotkaniu z Promotorami Akademii Zdrowego Stylu Życia w środę 15 lipca 2015 roku.

Podczas spaceru opowiemy Państwu o naszej Akademii i zdrowym stylu życia. Pokażemy Państwu ciekawe miejsca i porozmawiamy ze specjalistami z Akademii m.in. o zdrowym odżywianiu, ćwiczeniach, technikach relaksacyjnych.

Środa 15.07.2015

godz. 16.00 gr. I

godz. 16.45 gr. II

Gdzie:

Zbiórka: Ogród Łobzów, ul. Przeskok 16

W PROGRAMIE

- Wykład plenerowy „Udomowione zioła” i zwiedzanie Ogrodu Łobzów
- Spacer Młynówką Królewską
- Warsztaty relaksacyjne i prezentacja ćwiczeń ruchowych na świeżym powietrzu
- Podwieczorek w Castor Coffee z dietetyczką, która opowie o „superfood”, czyli żywności o bardzo wysokiej wartości zdrowotnej.

Wydarzenie jest bezpłatne, ze względu na ograniczoną liczbę miejsc obowiązują zapisy:

akademia@plineu.org

tel. 12 411 05 24 (w godz. 9.00 – 14.00)

www.plineu.org/akademia

Spotkanie w ramach projektu "Akademia Promotorów Zdrowego Stylu Życia " jest współfinansowane ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.