

Walk4Change

#dbamosylwetkę #jemzdrowo #myślępozytywnie

8 MARCA, 11:00 – 17:00

GDAŃSK, AMBER EXPO

PLAN DNIA:

12.15 – spotkanie z Janem Łuką, 70 letnim aktywnym sportowcem, rekordzistą Guinnessa

12.45 - spotkanie z podróżnikiem Markiem Kamińskim

13.30 – spotkanie z coachem Joanną Heidtman

14.30 - spotkanie z mistrzynią olimpijską Anną Rogowską

INSPIRUJ SIĘ BAWIĄC W NASZYCH STREFACH:

#dbam o sylwetkę

- Treningi z Agatą Biernat – Miss Polonia 2017
- Pokaz Football Freestyle
- Zajęcia zumbi
- Ruchoma ścianka wspinaczkowa 3D
- Dmuchane boisko do siatkówki i gry w piłkarzyki

jem zdrowo

- Konsultacje z dietetykiem
- Porady żywieniowe
- Zaskakujące koktajle z Blender Bike

myślę pozytywnie

- Konsultacje z psychologiem
- Zajęcia jogi
- Wizualizacja celów w wirtualnej rzeczywistości
- Szkolenie pierwszej pomocy



Zaprezentujemy też nasz program i aplikację Walk4Change, która każdego dnia skutecznie pomaga wyznaczać i zdobywać swoje cele.

PRZYJDŹ I ZOBACZ, JAK REALIZOWAĆ SWOJE CELE!