



**Magiczny
Kraków**

Rodzinny piknik „Wyścig po zdrowie Tour de Pologne”

2019-08-04

Rodzinna rozrywka, zawody sportowe Mikro Tour de Pologne, mobilne muzeum, profesjonalne konsultacje żywieniowe i wiele innych bezpłatnych atrakcji – to wszystko czekało na wszystkich chcących aktywnie i miło spędzić czas. W sobotę, 3 sierpnia, na krakowskich Błoniach odbył się piknik „Wyścig po zdrowie Tour de Pologne”.

Piknik rozpoczął się o godz. 10.00. Harmonogram imprezy prezentujemy poniżej:

- Mikro Tour de Pologne Amatorów 11.00-18.00 – zdobądź najlepszy czas na interaktywnej makiecie
 - indywidualna jazda na czas w różnych kategoriach wiekowych, godz. 11.00-17.00 wraz z dekoracją zwycięzców w różnych kategoriach wiekowych, godz. 17.30-18.00
 - muzeum Tour de Pologne godz. 10.00-19.00
 - pokazy pierwszej pomocy PCK od godz. 10.00
- Strefa Showroom Carrefour od godz. 10.00
 - bezpłatne porady dietetyczne
 - degustacje owoców
 - zwiedzanie showroomu
- Strefa wyzwań
 - „Pobij czas Czesława Langa na тренаżerach”, godz. 10.00-19.00
 - Grand Prix „Wyścig po zdrowie na тренаżerach”, godz. 10.00-19.00
 - wyścig na rowerach typu mini bike, godz. 16.00-17.00
- Strefa zdrowia z Medicover i Rehasport Clinic, godz. 10.00-18.00
 - bezpłatne badania profilaktyczne, pomiar ciśnienia, badanie poziomu cukru
 - analiza masy składu ciała
 - badanie wad postawy



- badanie wydolności fizycznej, sprawności oddechowo-krążeniowej
- wykład i demonstracja „Bike Fitting”, 15-20 min., 3-4 razy dziennie
- wykład i demonstracja „Profilaktyka bólu pleców”, 15-20 min., 3-4 razy dziennie
- wykład i demonstracja „Ergonomia siedzącego miejsca pracy – dzieci i dorośli”, 15-20 min., 3-4 razy dziennie
- wspólne ćwiczenia z fizjoterapeutą dla grup 10-15 osób.