



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 trenażerach”, godz. 10.00-19.00
- Grand Prix „Wyścig po zdrowie na trenażerach”, 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.