

Harmonogram turnusu

	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	Sobota
7.30 – 8.30		Gimnastyka poranna + nordic walking – nauka	Gimnastyka poranna + nordic walking	Gimnastyka poranna + nordic walking	Gimnastyka poranna + nordic walking	Gimnastyka poranna + nordic walking	Gimnastyka poranna + nordic walking
8.00-12.00		Spotkania z pielęgniarką	Spotkania z pielęgniarką	Spotkania z pielęgniarką Wykonanie testów	Spotkania z pielęgniarką Wykonanie testów	Spotkania z pielęgniarką	Spotkania z pielęgniarką – pomiary
9.00 – 9.30		Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
10.00 –11.30		Wykład 1	Wykład 3	spacery/dendroterapia	spacery/dendroterapia	spacery/dendroterapia	11.00 Spotkanie pożegnalne
11.30 –13.30		Czas wolny – masaże	Czas wolny – masaże				
13.30 - 14.00		Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Wyjazd
14.30-16.00	Spotkania z pielęgniarką – pomiary	Czas wolny - masaże	Konsultacje z dietetykiem	Wycieczka Nordick Walking Honorata	Czas wolny – masaże	Czas wolny - masaże	
16.00-17.00	Czas wolny	Wykład 2	Wykład 4	Czas wolny - masaże	Tabata Asia	Morsowanie + ognisko Martyna	
17.00 –18.00	Morsowanie + ognisko Martyna	Pillates z jogą Honorata	Dance fit Asia				
18.30 –19.00	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
19.00-21.00		Konsultacje z dietetykiem	Bufet szwedzki z owocami w nocnym klubie				

Tematy wykładów:

- a) WYKŁAD 1 – Dieta warzywno – owocowa, czyli post, który leczy.
- b) WYKŁAD 2 – Alergia i nietolerancja pokarmowa.
- c) WYKŁAD 3 – Zaparcia – choroba cywilizacyjna XX i XXI w.

- d) WYKŁAD 4 - Wychodzenie z diety warzywno – owocowej.