

**Piknik „Żyj zdrowo i aktywnie”**  
**Ośrodek Jeździecki Pałac Baborówko 13 maja 2012 r.**  
**PROGRAM**

14.00 – Powitanie

14.10 – Dlaczego musimy się ruszać? Jak powstała ścieżka zdrowia?

14.20 –Występ artystyczny - Szamotulskiego Ośrodka Kultury – taniec to także ruch!

14.30 - Choroby cywilizacyjne- codzienne zagrożenie , jak im przeciwdziałać, znaczenie aktywności fizycznej

-cukrzyca- jak z nią żyć- Stowarzyszenie Diabetyków

14.45 – Występ artystyczny - SZOK

14.55 – Jak naturalnie dbać o higienę i urodę – kosmetolog

15.05 – Występ artystyczny SZOK

15.15 – Dieta-Jak jeść? Co jeść? Kiedy jeść? –dietetyk

15.20 – Moda na ruch – taniec zumba

15.30 - Ruch i relaks – joga, czym jest naprawdę? – krótka informacja i pokaz

15.45 – Chodzić można wszędzie , ale jak chodzić prawidłowo – informacja i pokaz - nordic walking

16.00 – Występ artystyczny SZOK

16.10 - Szamotulski Ośrodek Sportu i Rekreacji - Szamotuły miastem wielu obiektów sportowych- tenis ,basen, kajaki, ścieżki rowerowe

16.15 - Występ artystyczny - SZOK

16.15 - Czy jazda konna to sport dla wszystkich? Co to jest hipoterapia? - Pokaz konny

16.30 - Występ artystyczny -SZOK

16.40 - Konkursy rodzinne

17.30 - Występ artystyczny - SZOK

17.40 - Wręczanie nagród

Ok. godz. 15. 30 rozpoczną się zajęcia warsztatowe - konsultacje indywidualne z dietetykiem, lekarzem, kosmetologiem oraz zajęcia grupowe z jogi i nordic walking. Będzie można wykonać badanie ciśnienia, poziomu cukru oraz tkanki tłuszczowej, a także sprawdzić swoich umiejętności na kajakach oraz wsiąść na konia.

Specjalny pojazd przewiezie grupy na cross dla koni, gdzie przygotowana jest ścieżka zdrowia, na której można poćwiczyć pod opieką studentów AWF i UP.

Atrakcją będzie grupa wojów Wielewit, która rozbije swoje obozowisko na terenie naszego Ośrodka, a także produkty regionalne i rękodzielnicze.

W ramach drobnego poczęstunku zapraszamy na talerz tradycyjnego, poznańskiego „eintopfu” i pajdę chleba ze smalcem lub masłem i ogórkiem.

Serdecznie zapraszamy!