SOBOTA **2. 9. 2017**

16:00–21:30 hodin

Dance studio OSTRAVA

Santosha yoga studio Ostrava-Poruba

TANEC A JÓGA POD PORUBSKÝM NEBEM



1. blok

16.00–16.20 Taneční vystoupení Dance studia Ostrava.

16.20–17.00 Jóga srdcem. Jógová ukázka a lekce aneb přijměte pozvání na naše podložky.

17.00–17.30 Milujeme tanec. Taneční výuka aneb nenechte se limitovat věkem, nadáním ani svou nesmělostí.

17.30–18.00 Prostor pro povídání. Nejen nyní bude ideální čas na výbornou kávu a další dobroty našich partnerů.

2. blok

18.00–18.20 Taneční vystoupení Dance studia Ostrava.

18.20–19.10 Jóga lehce a hravě, stále s vámi.

19.15–19.45 Taneční výuka pro již znalé i nově příchozí.

20:00–21:30 Tančírna pod porubským nebem. Oslava léta a rozloučení s prázdninami. Protančete s radostí sobotní podvečer spolu s námi.

Odborný program **Zdravotní pojišťovny ZPMV**

- individuální poradenství pro běžnou populaci
- Stanovení parametrů tělesné konstituce – váha, míra, viscerální tuk, poměr svalové hmoty versus tuková zásoba
- Měření krevního tlaku,
- vypracování odhadu rizika cukrovky v nejbližších 5 letech
- Význam výživových doplňků
- Beseda, kde se návštěvníci mohou dozvědet více o zdravém životním stylu, civilizačních nemocech, sportovní výživě a dopingu ve sportu.

Hostem bude Prof. MUDr. Libor Vítek, PhD, MBA

- profesor Lékařské chemie a biochemie na UK v Praze
- internista, hepatolog, biochemik
- autor vzdělávacích, populárně naučných i výzkumných publikací.

Dětský stan – vraťme se ke klasickým hračkám

- Výroba „Večerníčkových koníků“ – dárek pro děti. Pod dohledem výtvarnice si děti vyrobí a namalují originálního koníka .
- Animátorky se budou věnovat dětem – mega puzzle, kreativní skládačky, hulla hop, možnost slalomu s vyrobenými koníky.

Nabídka našich partnerů:

Laura Coffee – nabídka lahodné a voňavé kávy.

Black Kale – ovocné a zeleninové šťávy, RAW speciality.

Boutique Gurmán – něco slaného k zakousnutí. Sýra a další dobroty.

Felini Donuts – čeká nás zážitek z koblih. Sladké pokušení.

OSTRAVA!!! PORUBA

laura coffee

felini donuts

blackKale

Boutique GURMÁN