

Dzień Seniora na FALI 1 października 2021/ piątek

9:00 - 22:00	restauracja FALA	Zestaw: kawa (biała lub czarna) lub herbata z ciastem własnej roboty w promocyjnej cenie 10 zł.
9:00 i 10:00	basen rekreacyjny	Najlepsze zajęcia dla osób starszych AquaSenior 100 minut: ćwiczenia i pobyt w solankach (40 minut gimnastyka w wodzie i 40 minut czasu wolnego, 20 minut na przebranie się)
11:00 -17:00	basen + sauna	Specjalny bilet dla seniora: basen + sauna 2 h w cenie 25 zł , zakup od godz. 11:00 do godz. 15:00
11:30; 12:30 i 13:30	Strefa Saun	Inhalacje w Strefie Saun (mentol, solanka)
12:00; 13:00 i 14:00	Strefa Saun	Peelingi w Strefie Saun
12:00 - 13:00	basen sportowy	Doskonalenie pływania dla seniorów w ramach biletu wstępu na Falę: grupa do 10 osób start o 12:00 i 12:30
Bezpłatne zajęcia i atrakcje dla seniorów w holu głównym:		
10:00 - 18:00	hol główny	Makijaże dla senierek, ocena stanu cery, peeling dłoni z pielęgnacją
10:00 - 18:00	hol główny	Tania książka dla seniora od 1 zł
11:00 - 17:00	hol główny	Zdrowy Senior - pomiar ciśnienia, cukru we krwi, ważenie, mierzenie, wyliczenie BMI i porady dietetyczne dla seniorów
11:00 - 13:00	hol główny	Nordic walking i gimnastyka z przyrządami z instruktorem, co pół godziny nowa grupa
11:00 - 14:00	hol główny	Warsztat florystyczny - jesienne bukiety dla Ciebie i Twojego domu
11:00 - 12:00	hol główny	Zdrowy Kręgosłup - zajęcia aktywizujące z trenerem i pomiar składu ciała,
12:00 - 13:00	hol główny	Stretching - gimnastyka prozdrowotna z trenerem i pomiar składu ciała
13:30 - 15:30	hol główny	Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach: omdlenia, zawał i udar, oparzenia i krwotoki
10:00 - 18:00	hol główny	Degustacja herbatek ziołowych - zioła, zioła i tylko zioła dla zdrowia i odporności

