

XXXIV Toruński Miesiąc dla Zdrowia

PROGRAM

Oferty toruńskich organizacji, firm
i instytucji od 1 do 31 maja 2016

Aktywność fizyczna przez całe życie

Masz wybór



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Kampania dofinansowana ze środków Gminy Miasta Toruń
Kampania dofinansowana ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

PONIEDZIAŁEK Droga do zdrowia – zacznij w poniedziałek

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

1. GIMNASTYKA DLA PAŃ „III WIEKU” (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 65-22-168) Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski w Toruniu, ul. Szosa Chelmińska 75 – zajęcia odbywać się będą w SP Nr 7, ul. Bema 66 godz. 18.15 i 19.15

2. ĆWICZENIA REKREACYJNO – RUCHOWE – poprawa wad postawy Toruński Klub Karate OYAMA, ul. Szewska 8/9 p. Janusz Brodacki tel. 602 364 458, termin do uzgodnienia

3. PLENEROWE ZAJĘCIA REKREACYJNE W ZAKRESIE ĆWICZEŃ FUNKCJONALNYCH (Adam Czuba tel. 608 536 028) Boot Camp Polska, ul. Broniewskiego 74/7, zajęcia będą się odbywały w Parku na Bydgoskim Przedmieściu nad Martówką o godz. 19.30 oprócz 2 maja

4. TEATRZYK TAŃCA MIKRUSY II DLA DZIECI (5-10 LAT) (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 lub 56/622-56-64 w 50) MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9 w godz. 17.00 – 18.30

5. AEROBIC (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/610-21-28) Dom Kultury Górsk, ul. Leśna 13/1, w godz. 18.00 – 19.00

6. ZAJĘCIA RUCHOWE BODY SHAPE (po wcześniejszym umówieniu w dniu zajęć tel. 56/ 648-68-55) SM „Na Skarpie”, Klub „Zodiak, ul. Wyszyńskiego 6, godz. 18.00

7. FITNESS ABT – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-30-111 – max 5 osób) Bella Line Wellness Centrum ul. Żółkiewskiego 8 godz. 8.30

8. FITNESS – FREESTYLE (po wcześniejszym umówieniu tel. 506 387 259) „Solanki” Uzdrowisko Inowrocław Sp. z o.o., ul. Solankowa 77, godz. 17.30

9. CARDIO-BRZUCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 506 387 259) „Solanki” Uzdrowisko Inowrocław Sp. z o.o., ul. Solankowa 77, godz. 17.30

10. ACROBATH YOGA (po wcześniejszym umówieniu tel. 506 387 259) „Solanki” Uzdrowisko Inowrocław Sp. z o.o., ul. Solankowa 77, godz. 19.30

11. ZAJĘCIA GRUPOWE WG GRAFIKU www.bluefitness.pl – 5 osób (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

12. ĆWICZENIA REHABILITACYJNE WG PROGRAMU „STOP DOLEGLIWOŚCIOM KRĘGOSŁUPA” (po wcześniejszym umó-

wieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

13. ĆWICZENIA REHABILITACYJNE WG PROGRAMU „ZDROWE STAWY” (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

SIŁOWNIE

1. MINI SIŁOWNIA DLA PAŃ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 10.00 – 12.00

2. SIŁOWNIA – 5 OSÓB (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

HALE I BOISKA SPORTOWE, BASENY

1. NAUKA TECHNIK SAMOBRONY I WALKI WRĘCZ DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH Toruński Klub Karate OYAMA, ul. Szewska 8/9 p. Janusz Brodacki tel. 602 364 458, termin do uzgodnienia

2. ZAJĘCIA REKREACYJNE PODSTAW KARATE TRADYCYJNEGO I PODSTAW SAMOBRONY DLA DOROSŁYCH I MŁODZIEŻY (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub Karate Tradycyjnego zajęcia odbywać się będą na Hali Sportowej, ul. Przy Skarpie 4 o godz. 19.00

3. ZAJĘCIA REKREACYJNE PODSTAW KARATE TRADYCYJNEGO I PODSTAW SAMOBRONY DLA DZIECI (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub Karate Tradycyjnego zajęcia odbywać się będą na Hali Sportowej, ul. Przy Skarpie 4 o godz. 16.00

4. TAI CHI (po wcześniejszym umówieniu tel. 608 571 049) Centrum Sztuk Taoistycznych Mariusz Pietrzak, zajęcia odbywać się będą w SP nr 1 ul. Wielkie Garbary 9, oprócz 2 maja, godz. 18.15

5. QI GONG (po wcześniejszym umówieniu tel. 608 571 049) Centrum Sztuk Taoistycznych Mariusz Pietrzak, zajęcia odbywać się będą w Szkole Podstawowej nr 1, ul. Wielkie Garbary 9, oprócz 2 maja, godz. 17.00

6. TAEKWONDO OLIMPIJSKIE DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 690 927

994) Klub Sportowy CENTURIA Tae Kwon Do , ul. Słowackiego 104/31, zajęcia odbywać się będą w ZS nr 15, ul. Paderewskiego 5/15 w godz. 18.00 – 19.00

7. ZAJĘCIA SPORTOWO REKREACYJNE Z ZAKRESU JAPONSKIEJ SZTUKI WALKI AIKIDO KOBAYASHI DLA DZIECI (od 6 lat) i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w Zespole Szkół nr 16, ul. Dziewulskiego 2, godz. 17.00

8. NORDIC WALKING I GYMSTICK NORDIC WALKING (po wcześniejszym umówieniu R. Biegańska tel. 609 047 058) IX ŁO, ul. Rydygiera 12a, boisko, godz. 11.00

9. KARATE DLA DZIECI (po wcześniejszym umówieniu tel. 609 595 858) Toruński Klub Karate Kyokushin, ul. Osikowa 11, zajęcia odbywać się będą w SP nr 23, ul. Osikowa 11, godz. 17.00

10. KARATE DLA DZIECI (po wcześniejszym umówieniu tel. 609 595 858) Toruński Klub Karate Kyokushin, ul. Osikowa 11, zajęcia odbywać się będą w SP nr 3, ul. Legionów 210, godz. 17.00

11. AGUAPARK (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 651-38-56 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Aguapark, ul. Hallera 79 w g. 15.00-17.00

12. BASEN (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 623-36-34 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Pływalnia z Hotelikiem, ul. Bazyńskich 9/17 godz. 15.20 lub 21.00

13. ZAJĘCIA KOSZYKÓWKI DLA DZIECI W WIEKU 7-12 LAT (po wcześniejszym umówieniu tel. 662 366 710) Akademia Koszykówki dla dzieci HOOPS4KIDS, ul. Kurpiowska 7/12, zajęcia odbywać się będą w LO nr IV, ul. Warszawska 5, w godz. 16.30 – 18.00

PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

1. DIAGNOZA SCHORZEŃ KRĘGOSŁUPA I WAD POSTAWY, KONSULTACJE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 985 300) Centrum Terapii Manualnej Kręgosłupa "Kociński", ul. Targowa 21 w godz. 10.00 – 18.00

2. PODSTAWOWE TESTY ALERGICZNE – 25% ZNIŻKI (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Autoryzowany Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św. Katarzyny 4 w godz. 9.00 – 17.00

3. TERAPIA ANTYNIKOTYNOWA – 20% ZNIŻKI (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Autory-

zowany Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św. Katarzyny 4 w godz. 9.00 – 17.00

4. TESTY ALERGICZNE, BEZINWAZYJNE (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 414 255) Bioharmed Medycyna Naturalna Reginald Liczkowski, Młyniec Drugi, ul. Jesionowa 3 w godz. 15.00 – 18.00

5. 65% RABATU NA TEST OBCIĄŻEŃ ORGANIZMU VEGA TEST (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-39-43) Med – Life, ul. Dabrowskiego 6, C.H. Twierdza, w godz. 10.00 – 18.00

6. 50% RABATU NA KWANTOWĄ ANALIZĘ SKŁADU CIAŁA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-39-43) Med – Life, ul. Dabrowskiego 6, C.H. Twierdza, w godz. 10.00 – 18.00

7. BADANIE JAMY USTNEJ – PROFILAKTYKA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/654-32-20 w 36 lub 516-138-555) NZOZ „ORMED”, ul. Grunwaldzka 25 w godz. 8.00 – 12.00

8. LECZENIE UŻĘBIENIA W RAMACH NFZ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/654-32-20 w 36 lub 516-138-555) NZOZ „ORMED”, ul. Grunwaldzka 25 w godz. 8.00 – 12.00

9. 10% ZNIŻKI NA LECZENIE UŻĘBIENIA PRYWATNIE (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/654-32-20 w 36 lub 516-138-555) NZOZ „ORMED”, ul. Grunwaldzka 25 w godz. 8.00 – 12.00

10. BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU CAŁKOWITEGO (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-27-36) Laboratorium Przygoda Sp. z o.o. Grupa Alab, ul. Srebrnego 1, w g. 7.00-16.00

11. BADANIE JAMY USTNEJ – PROFILAKTYKA DZIECI I MŁODZIEŻY DO 18 ROKU ŻYCIA (po wcześniejszym umówieniu tel. 733 420 749 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Bazyńskich 30/36, w godz. 8.00 – 12.00

12. LECZENIE UŻĘBIENIA W RAMACH NFZ (po wcześniejszym umówieniu tel. 733 420 749 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Bazyńskich 30/36, w godz. 8.00 – 12.00

13. BADANIE JAMY USTNEJ – PROFILAKTYKA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-811 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Srebrnego 1, w godz. 15.00 – 18.00

14. LECZENIE UŻĘBIENIA W RAMACH NFZ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-811 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Srebrnego 1, w godz. 15.00 – 18.00

15. 10% RABATU NA LECZENIE PRYWATNIE UŻĘBIENIA (SKALING, PIASKOWANIE, WYBIELANIE) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-811 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Srebrnego 1, w godz. 15.00 – 18.00

16. ANALIZA SKŁADU CIAŁA Z KONSULTACJĄ – BADANIE MINERALIZACJI ORAZ ZAPOTRZEBOWANI ORGANIZMU (po

wcześniejszym umówieniu tel. 500 603 705) Centrum Promocji Zdrowia i Urody, ul. Jęczmienna 1 w godz. 8.00 – 18.00

17. DIAGNOZA KWANTOWO-REZONANSOWA CAŁEGO CIAŁA W POSZUKIWANIU OGNISK PASOŻYTÓW I TOKSYN (po wcześniejszym umówieniu tel. 792 792 293) Klub Zdrowego Stylu Życia YODO, ul. Św. Józefa 17 (Uniwersyteckie Centrum Sportowe) w godz. 7.00 – 11.00

18. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

19. SPECJALISTYCZNE BADANIA KWALIFIKACYJNE POD WZGLĘDEM UŻYWANIA OKULARÓW PROGRESYWNYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

20. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

21. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

22. POMIAR CIŚNIENIA Sklep Specjalistyczny Zaopatrzenia Medycznego Zofia Czerwińska, ul. Wojska Polskiego 22/A tel. 56/ 62-248-69 w godz. 11.00 - 16.00

23. TYDZIEŃ ZDROWIA Zespół Szkół nr 31, ul. Dziewulskiego 41b koordynator Lidia Haładyn tel. 603 865 501

24. KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, godz. do uzgodnienia

25. KONSULTACJE LOGOPEDYCZNE (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, godz. do uzgodnienia

26. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowsy s.c., ul. Legionów 216a w godz. 10.00 – 18.00

27. SPECJALISTYCZNE BADANIA KWALIFIKACYJNE POD WZGLĘDEM UŻYWANIA OKULARÓW PROGRESYWNYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowsy s.c., ul. Legionów 216a w godz. 10.00 – 18.00

28. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny

Trejnowscy s.c., ul. Legionów 216a w godz. 10.00 – 18.00

29. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowsy s.c., ul. Legionów 216a w godz. 10.00 – 18.00

30. MASAŻ KRĘGOSŁUPA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia o

31. MASAŻ CAŁEGO CIAŁA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

32. DIAGNOSTYKA KRĘGOSŁUPA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

33. DIAGNOSTYKA NARZĄDU RUCHU (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

34. DIAGNOSTYKA RUCHOMOŚCI STAWÓW (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

35. BEZPŁATNY PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY DLA KOBIET W WIEKU 25-59 LAT (dla pacjentów Przychodni) Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/ 622-66-66 lub 56/622-23-13 w g. 8.00-18.00

36. bezpłatny program chorób układu krążenia dla 55, 50, 45, 40 i 35 latków (dla pacjentów Przychodni) Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, w godz. 8.00 – 14.00

37. BEZPŁATNE SZCZEPIENIA PRZECIW WIRUSOWI BRODAWCZAKA LUDZKIEGO (DLA PACJENTÓW PRZYCHODNI) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-50-137 lub 509 814 450 – Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4, w godz. 11.00 – 17.00

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

1. ZNIŻKA 10% NA KURSY INSTRUKTORÓW REKREACJI RUCHOWEJ I INSTRUKTORÓW SPORTU W RÓŻNYCH SPECJALNOŚCIACH – Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. 56/ 65-22-168 w godz. 8.00 – 15.00

- 2. 10% ZNIŻKI NA SUPLEMENTY DIETY I ODŻYWKI ORAZ ODZIEŻ I AKCESORIA SPORTOWE** F.H. "Profesjonalista" Anna Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w godz. 10.00 – 18.00
- 3. 50% ZNIŻKI NA SEANSE I KARNETY W GRODZIE SOLNEJ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 500-520-290) Grota Solna Yodo UCS, ul. św. Józefa 17, w godz. 15.00 – 19.00
- 4. 10% RABATU NA ASORTYMENT W SKLEPIE** Sklep "Sylwetka", ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w godz. 10.00 – 18.00
- 5. SAUNA – 5 OSÓB** (po wcześniejszym umówieniu tel.

503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

- 6. DORADZTWO JAK ZACZĄĆ JEŹDZIĆ NA ROLKACH, JAKI SPRZĘT WYBRAĆ, NA CO W TECHNICIE ZWRACAĆ UWAGĘ** Sklep Specjalistyczny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 10.00 – 14.00
- 7. 10% RABATU NA SPRZĘT WROTKARSKI/ROLKARSKI DLA OSÓB Z ULOTKĄ MIESIĄCA DLA ZDROWIA** Sklep Specjalistyczny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 10.00 – 18.00

WTOREK **Racjonalne żywienie**

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

- 1. ZUMBA GOLD** (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 lub 56/622-56-64 w 50) MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9 w godz. 11.15 – 12.15
- 2. GIMNASTYKA DLA SENIORA** (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 lub 56/622-56-64 w 50) MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9 w g. 9.00-9.45 oraz 10.00-10.45
- 3. AEROBIC DLA PAŃ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 lub 56/622-56-64 w 50) MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9 w godz. 19.00 – 19.45 oraz 20.00 – 20.45
- 4. ZAJĘCIA RUCHOWE DLA DZIECI Z ELEMENTAMI GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ 3-6 LAT** (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 lub 56/622-56-64 w 50) MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9 w godz. 17.00 – 17.45
- 5. FITBALL** (po wcześniejszym umówieniu tel. 506 387 259) „Solanki” Uzdrowisko Inowrocław Sp. z o.o., ul. Solankowa 77, godz. 17.30
- 6. INDOOR CYCLING** (po wcześniejszym umówieniu tel. 506 387 259) „Solanki” Uzdrowisko Inowrocław Sp. z o.o., ul. Solankowa 77, godz. 20.00
- 7. RYTMIKA DLA DZIECI DO LAT 4** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, w godz. 10.40 – 11.45
- 8. ZAJĘCIA GRUPOWE WG GRAFIKU** www.bluefitness.pl – 5 osób (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00
- 9. RELAKSACJA, TECHNIKA ODDECHOWA, MEDITACJA**

(po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-45-82 lub 601 923 455) Szkoła Medytacji i Samorealizacji, ul. św. Katarzyny 4/2 w godz. 18.00 – 19.00, oprócz 3 maja

- 10. ĆWICZENIA REHABILITACYJNE WG PROGRAMU „STOP DOLEGLIWOŚCIOM KRĘGOSŁUPA”** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia
- 11. ĆWICZENIA REHABILITACYJNE WG PROGRAMU „ZDROWE STAWY”** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia
- 12. ĆWICZENIA DLA GRUPY KARDIOLOGICZNEJ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931 p. Janusz Danielczyk) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz. 12.30
- 13. TANIEC W KRĘGU** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-308-72 lub 697 707 086) MSM Klub „Sobótka”, wspólnie ze Stowarzyszeniem „Życie lepiej”, ul. Wojska Polskiego 43/45, w godz. 11.30 – 12.30

SIŁOWNIE

- 1. MINI SIŁOWNIA DLA PAŃ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 10.00 – 12.00
- 2. SIŁOWNIA** – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/66-34-934) Studio Rekreacji dla Pań „Bella – Line”, ul. Sukiennicza 4 w godz. 11.00 – 14.00

3. siłownia – 5 osób (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

HALE, BOISKA SPORTOWE, BASENY

1. ZAJĘCIA REKREACYJNE PODSTAW KARATE TRADYCYJNEGO I PODSTAW SAMOOBRONY DLA DZIECI (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub Karate Tradycyjnego zajęcia odbywać się będą na Hali Sportowej Arena ul. Bema o godz. 17.00

2. NORDIC WALKING (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/610-21-28) Dom Kultury Górsk, ul. Leśna 13/1, w godz. 11.00 – 12.30

3. KARATE DLA PRZEDSZKOLAKÓW Klub Karate Shotokan „Dojo Toruń”, ul. Lecha 5/7 tel. 601 919 641 w g. 17.30-18.30

4. KARATE DLA DOROSŁYCH Klub Karate Shotokan „Dojo Toruń”, ul. Lecha 5/7 tel. 601 919 641 w godz. 19.15 – 20.30

5. FULL CONTACT KARATE + 16 Klub Karate Shotokan „Dojo Toruń”, ul. Lecha 5/7 tel. 601 919 641 w godz. 20.30 – 22.00

6. TRENINGI KRAV MAGA DLA DOROSŁYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 600 027 338) Krav Tor Ośrodek Szkolenia samoobronny KRAV MAGA Kotowski Zbigniew ul. Kusocińskiego 12/40, zajęcia odbywać się będą w Gimnazjum nr 2, ul. Pająkowskiego 44 godz. 18.00

7. NORDIC WALKING (po wcześniejszym umówieniu w dniu zajęć tel. 56/ 648-68-55) SM „Na Skarpie”, Klub „Zodiak, ul. Wyszynskiego 6, w godz. 17.00 – 19.00

8. BIEG PO ZDROWIE DLA DZIECI I RODZICÓW Przedszkole Miejskie nr 2, ul. Stawisińskiego 7 w godz. 15.00, tylko w dniu 24 maja

9. TAEKWONDO OLIMPIJSKIE DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 690 927 994) Klub Sportowy CENTURIA Tae Kwon Do, ul. Słowackiego 104/31, zajęcia odbywać się będą w SP nr 7, ul. Bema 66, grupa 3-6 lat godz. 17.45, powyżej 7 roku życia i dorośli 18.45

10. ZAJĘCIA SPORTOWO REKREACYJNE Z ZAKRESU JAPŃSKIEJ SZTUKI WALKI AIKIDO KOBAYASHI DLA DZIECI (OD 6 LAT) I MŁODZIEŻY (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą OPP „Dom Harcerza”, ul. Rynek Staromiejski 7 w godz. 18.00 – 19.00

11. ZAJĘCIA SPORTOWO REKREACYJNE Z ZAKRESU JAPŃSKIEJ SZTUKI WALKI AIKIDO KOBAYASHI DLA DORO-

SŁYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido KobayashiDojo, zajęcia odbywać się będą w OPP „Dom Harcerza”, ul. Rynek Staromiejski 7w godz. 19.00 – 20.30

12. NORDIC WALKING I GYMSTICK NORDIC WALKING (po wcześniejszym umówieniu R. Biegańska tel. 609 047 058) IX LO, ul. Rydygiera 12a, boisko, godz. 14.00

13. AGUAPARK (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 651-38-56 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Aguapark, ul. Hallera 79 w godz. 14.00 – 17.00

14. BASEN (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 623-36-34 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Pływalnia z Hotelikiem, ul. Bażyńskich 9/17 godz. 15.20 lub 21.00

15. NORDIC WALKING (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-308-72 lub 697 707 086) MSM Klub „Sobótka”, wspólnie ze Stowarzyszeniem „Życ lepiej”, ul. Wojska Polskiego 43/45, w godz. 16.30 – 18.00 zbiórka Stadion ul. Świętopelka

PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

1. DIAGNOZA SCHORZEŃ KRĘGOSŁUPA I WAD POSTAWY, KONSULTACJE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 985 300) Centrum Terapii Manualnej Kręgosłupa "Kociński", ul. Targowa 21 w godz. 10.00 – 18.00

2. PODSTAWOWE TESTY ALERGICZNE – 25% ZNIŻKI (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Autoryzowany Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św. Katarzyny 4 w godz. 9.00 – 17.00

3. TERAPIA ANTYNIKOTYNOWA – 20% ZNIŻKI (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Autoryzowany Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św. Katarzyny 4 w godz. 9.00 – 17.00

4. ODCZULANIE ALERGI (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 414 255) Bioharmed Medycyna Naturalna Reginald Liczkowski, Młyniec Drugi, ul. Jesionowa 3 w godz. 15.00 – 18.00

5. PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA BLS+AED RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO – ODDECHOWA Z UŻYCIEM AED. STANY NAGŁE (po wcześniejszym umówieniu tel. 724 123 979) Kar-Med Karol Wojtczak, zajęcia odbywać się będą w Toruńskim Związku TKKF, ul. Szosa Chełmińska 75 w godz. 17.00 – 18.30, tylko 31 maja

6. 65% RABATU NA TEST OBCIĄŻEŃ ORGANIZMU VEGA TEST (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-39-43) Med – Life, ul. Dabrowskiego 6, C.H. Twierdza, w godz. 10.00 – 18.00

7. 50% RABATU NA KWANTOWĄ ANALIZĘ SKŁADU CIAŁA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-39-43) Med – Life, ul. Dabrowskiego 6, C.H. Twierdza, w godz. 10.00 – 18.00

8. BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU CAŁKOWITEGO (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-27-36) Laboratorium Przygoda Sp. z o.o. Grupa Alab, ul. Srebrnego 1 w g. 7.00-16.00

9. BADANIE JAMY USTNEJ – PROFILAKTYKA DZIECI I MŁODZIEŻY DO 18 ROKU ŻYCIA (po wcześniejszym umówieniu tel. 512 945 745 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Żwirki i Wigury 49, w godz. 8.00 – 12.00

10. LECZENIE UŻĘBIENIA W RAMACH NFZ (po wcześniejszym umówieniu tel. 512 945 745 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Żwirki i Wigury 49, w godz. 8.00 – 12.00

11. BADANIE JAMY USTNEJ – PROFILAKTYKA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-811 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Srebrnego 1, w godz. 13.00 – 16.00

12. LECZENIE UŻĘBIENIA W RAMACH NFZ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-811 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Srebrnego 1, w godz. 13.00 – 16.00

13. 10% RABATU NA LECZENIE PRYWATNE UŻĘBIENIA (SKALING, PIASKOWANIE, WYBIELANIE) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-811 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Srebrnego 1, w godz. 13.00 – 16.00

14. ANALIZA SKŁADU CIAŁA Z KONSULTACJĄ – BADANIE MINERALIZACJI ORAZ ZAPOTRZEBOWANI ORGANIZMU (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 603 705) Centrum Promocji Zdrowia i Urody, ul. Jęczmienna 1 w godz. 8.00 – 18.00

15. DIAGNOZA KWANTOWO-REZONANSOWA CAŁEGO CIAŁA W POSZUKIWANIU OGNISK PASOŻYTÓW I TOKSYN (po wcześniejszym umówieniu tel. 792 792 293) Klub Zdrowego Stylu Życia YODO, ul. Św. Józefa 17 (Uniwersyteckie Centrum Sportowe) w godz. 7.00 – 11.00

16. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

17. SPECJALISTYCZNE BADANIA KWALIFIKACYJNE POD WZGLĘDEM UŻYWANIA OKULARÓW PROGRESYWNYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Kościuszki 41/47 w g. 10.00-18.00

18. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Kościuszki 41/47 w g. 10.00-18.00

19. PORADY W ZAKRESIE KOREKCJI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

20. POMIAR CIŚNIENIA Sklep Specjalistyczny Zaopatrzenia Medycznego Zofia Czerwińska, ul. Wojska Polskiego 22/A tel. 56/ 62-248-69 w godz. 11.00 - 16.00

21. TYDZIEŃ ZDROWIA Zespół Szkół nr 31, ul. Dziewulskiego 41b koordynator Lidia Haładyn tel. 603 865 501

22. KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, godz. do uzgodnienia

23. KONSULTACJE LOGOPEDYCZNE (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, godz. do uzgodnienia

24. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Legionów 216a w godz. 10.00 – 18.00

25. SPECJALISTYCZNE BADANIA KWALIFIKACYJNE POD WZGLĘDEM UŻYWANIA OKULARÓW PROGRESYWNYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Legionów 216a w g. 10.00-18.00

26. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Legionów 216a w g. 10.00-18.00

27. PORADY W ZAKRESIE KOREKCJI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Legionów 216a w godz. 10.00 – 18.00

28. MASAŻ KRĘGOSŁUPA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia o

29. MASAŻ CAŁEGO CIAŁA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

30. DIAGNOSTYKA KRĘGOSŁUPA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

31. DIAGNOSTYKA NARZĄDU RUCHU (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

32. DIAGNOSTYKA RUCHOMOŚCI STAWÓW (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

33. BEZPŁATNY PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY DLA KOBIET W WIEKU 25-59 LAT (dla pacjentów Przychodni) – Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/ 622-66-66 lub 56/622-23-13 w godz. 8.00 – 18.00

34. BEZPŁATNY PROGRAM CHOROÓB UKŁADU KRĄŻENIA DLA 55, 50, 45, 40 I 35 LATKÓW (DLA PACJENTÓW PRZYCHODNI) Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, w g. 8.00-14.00

35. BEZPŁATNE SZCZEPIENIA PRZECIW WIRUSOWI BRODAWCZAKA LUDZKIEGO (DLA PACJENTÓW PRZYCHODNI) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-50-137 lub 509 814 450 – Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4, w godz. 11.00 – 17.00

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

1. ZNIŻKA 10% NA KURSY INSTRUKTORÓW REKREACJI RUCHOWEJ I INSTRUKTORÓW SPORTU W RÓŻNYCH SPECJALNOŚCIACH – Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski

w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. (056) 65-22-168 w godz. 8.00 – 15.00

2. 10% ZNIŻKI NA SUPLEMENTY DIETY I ODŻYWKI ORAZ ODZIEŻ I AKCESORIA SPORTOWE F.H. "Profesjonalista" Anna Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w godz. 10.00 – 18.00

3. 50% ZNIŻKI NA SEANSE I KARNETY W GRODZIE SOLNEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 500-520-290) Grota Solna Yodo UCS, ul. św. Józefa 17, w godz. 15.00 – 19.00

4. 10% RABATU NA ASORTYMENT W SKLEPIE Sklep "Sylwetka", ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w godz. 10.00 – 18.00

5. SAUNA – 5 OSÓB (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

6. DORADZTWO JAK ZACZĄĆ JEŹDZIĆ NA ROLKACH, JAKI SPRZĘT WYBRAĆ, NA CO W TECHNICIE ZWRACAĆ UWAGĘ Sklep Specjalistyczny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 10.00 – 14.00

7. 10% RABATU NA SPRZĘT WROTKARSKI/ROLKARSKI DLA OSÓB Z ULOTKĄ MIESIĄCA DLA ZDROWIA Sklep Specjalistyczny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 10.00 – 18.00

ŚRODA Cholesterol, otyłość i nadwaga

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

1. AQUA FITNESS (po wcześniejszym umówieniu tel. 607 880 086) Logafit Aleksandra Lorenc, zajęcia odbywać się będą w UCS UMK, ul. św. Józefa 17, godz. 20.00

2. FITNESS TBC – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-30-111 – max 5 osób) Bella Line Wellness Centrum ul. Żółkiewskiego 8 godz. 8.30

3. TABATA (po wcześniejszym umówieniu tel. 506 387 259) „Solanki” Uzdrowisko Inowrocław Sp. z o.o., ul. Solankowa 77, godz. 17.30

4. FMS&ABS (po wcześniejszym umówieniu tel. 506 387 259) „Solanki” Uzdrowisko Inowrocław Sp. z o.o., ul. Solankowa 77, godz. 19.30

5. ĆWICZENIA REKREACYJNO – RUCHOWE – POPRAWA WAD POSTAWY Toruński Klub Karate OYAMA, ul. Szewska

8/9 p. Janusz Brodacki tel. 602 364 458, termin do uzgodnienia

6. ACROBAT YOGA (po wcześniejszym umówieniu tel. 506 387 259) „Solanki” Uzdrowisko Inowrocław Sp. z o.o., ul. Solankowa 77, godz. 19.30

7. ZAJĘCIA GRUPOWE WG GRAFIKU www.bluefitness.pl – 5 osób (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

8. ĆWICZENIA REHABILITACYJNE WG PROGRAMU „STOP DOLEGLIWOŚCIOM KRĘGOSŁUPA” (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

9. ĆWICZENIA REHABILITACYJNE WG PROGRAMU

„ZDROWE STAWY” (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

SIŁOWNIE

1. mini siłownia dla pań (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 10.00 – 12.00

2. SIŁOWNIA – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-30-111 – max 5 osób) Bella Line Wellness Centrum ul. Żółkiewskiego 8 w godz. 12.00 – 15.00

3. SIŁOWNIA – 5 OSÓB (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

HALE, BOISKA SPORTOWE, BASENY

1. NAUKA TECHNIK SAMOOBRONY I WALKI WRĘCZ DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH Toruński Klub Karate OYAMA, ul. Szewska 8/9 p. Janusz Brodacki tel. 602 364 458, termin do uzgodnienia

2. ZAJĘCIA REKREACYJNE PODSTAW KARATE TRADYCYJNEGO I PODSTAW SAMOOBRONY DLA DOROSŁYCH I MŁODZIEŻY (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub Karate Tradycyjnego zajęcia odbywać się będą na Hali Sportowej, ul. Przy Skarpie 4 o godz. 19.00

3. ZAJĘCIA REKREACYJNE PODSTAW KARATE TRADYCYJNEGO I PODSTAW SAMOOBRONY DLA DZIECI (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub Karate Tradycyjnego zajęcia odbywać się będą na Hali Sportowej, ul. Przy Skarpie 4 o godz. 16.00

4. TAEKWONDO OLIMPIJSKIE DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 690 927 994) Klub Sportowy CENTURIA Tae Kwon Do, ul. Słowackiego 104/31, zajęcia odbywać się będą w SP nr 15, ul. Paderewskiego 5/11, godz. 18.00

5. ZAJĘCIA SPORTOWO REKREACYJNE Z ZAKRESU JAPŃSKIEJ SZTUKI WALKI AIKIDO KOBAYASHI DLA DZIECI (OD 6 LAT), MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w ZS nr 14, ul. Hallera 79, w g. 17.30-18.30

6. ZAJĘCIA SPORTOWO REKREACYJNE Z ZAKRESU JAPŃSKIEJ SZTUKI WALKI AIKIDO KOBAYASHI DLA DZIECI (OD 6 LAT) I MŁODZIEŻY (po wcześniejszym umówieniu

tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w OPP „Dom Harcerza”, ul. Rynek Staromiejski 7w godz. 17.30 – 18.30

7. ZAJĘCIA SPORTOWO REKREACYJNE Z ZAKRESU JAPŃSKIEJ SZTUKI WALKI AIKIDO KOBAYASHI DLA DOROSŁYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w ZS nr 14, ul. Hallera 79, w godz. 19.00 – 20.30

8. KARATE DLA DZIECI (po wcześniejszym umówieniu tel. 609 595 858) Toruński Klub Karate Kyokushin, ul. Osikowa 11, zajęcia odbywać się będą w SP nr 23, ul. Osikowa 11, godz. 17.00

9. AGUAPARK (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 651-38-56 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Aguapark, ul. Hallera 79 w g. 17.00-21.00

10. BASEN (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 623-36-34 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Pływalnia z Hotelikiem, ul. Bażyńskich 9/17 godz. 15.20 lub 21.00

11. WARSZTATY JAZDY NA ROLKACH DLA DOROSŁYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 608 061 992) ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 18.00 – 20.00, tylko 6 maja

12. WARSZTATY JAZDY NA ROLKACH DLA DZIECI (nauka przez zabawę) po wcześniejszym umówieniu tel. 608 061 992) ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 17.00 – 18.00, tylko 20 maja

13. ZAJĘCIA KARATE TRADYCYJNEGO DLA GRUP 60+ (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 892 323) TKKT Kumade, ul. Wodociągowa 12/2, zajęcia odbywać się będą w Hali Widowiskowo – Sportowej Arena Toruń, ul. Bema, godz. 11.00

PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

1. DIAGNOZA SCHORZEŃ KRĘGOSŁUPA I WAD POSTAWY, KONSULTACJE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 985 300) Centrum Terapii Manualnej Kręgosłupa "Kociński", ul. Targowa 21 w godz. 10.00 – 18.00

2. PODSTAWOWE TESTY ALERGICZNE – 25% ZNIŻKI (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Autoryzowany Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św. Katarzyny 4 w godz. 9.00 – 17.00

3. TERAPIA ANTYNIKOTYNOWA – 20% ZNIŻKI (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Au-

toryzowany Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św. Katarzyny 4 w godz. 9.00 – 17.00

4. TERAPIA ANTYNIKOTYNOWA (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 414 255) Bioharmed Medycyna Naturalna Reginald Liczkowski, Młyniec Drugi, ul. Jesionowa 3 w godz. 15.00 – 18.00

5. PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA BLS+AED RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO – ODDECHOWA Z UŻYCIEM AED. STANY NAGŁE (po wcześniejszym umówieniu tel. 724 123 979) Kar-Med Karol Wojtczak, zajęcia odbywać się będą w Toruńskim Związku TKKF, ul. Szosa Chełmińska 75 w godz. 17.00 – 18.30, tylko 11 maja

6. 65% RABATU NA TEST OBCIĄŻEŃ ORGANIZMU VEGA TEST (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-39-43) Med – Life, ul. Dabrowskiego 6, C.H. Twierdza, w godz. 10.00 – 18.00

7. 50% RABATU NA KWANTOWĄ ANALIZĘ SKŁADU CIAŁA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-39-43) Med – Life, ul. Dabrowskiego 6, C.H. Twierdza, w godz. 10.00 – 18.00

8. BADANIE JAMY USTNEJ – PROFILAKTYKA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/654-32-20 w 36 lub 516-138-555) NZOZ „ORMED”, ul. Grunwaldzka 25 w godz. 13.30 – 18.00

9. LECZENIE UŻĘBIENIA W RAMACH NFZ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/654-32-20 w 36 lub 516-138-555) NZOZ „ORMED”, ul. Grunwaldzka 25 w godz. 13.30 – 18.00

10. 10% ZNIŻKI NA LECZENIE UŻĘBIENIA PRYWATNIE (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/654-32-20 w 36 lub 516-138-555) NZOZ „ORMED”, ul. Grunwaldzka 25 w godz. 13.30 – 18.00

11. BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU CAŁKOWITEGO (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-27-36) Laboratorium Przygoda Sp. z o.o. Grupa Alab, ul. Srebrnego 1 w godz. 7.00 – 16.00

12. BADANIE JAMY USTNEJ – PROFILAKTYKA DZIECI I MŁODZIEŻY DO 18 ROKU ŻYCIA (po wcześniejszym umówieniu tel. 512 945 745 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Żwirki i Wigury 49, w godz. 8.00 – 12.00

13. LECZENIE UŻĘBIENIA W RAMACH NFZ (po wcześniejszym umówieniu tel. 512 945 745 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Żwirki i Wigury 49, w godz. 8.00 – 12.00

14. BADANIE JAMY USTNEJ – PROFILAKTYKA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-811 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Srebnego 1, w godz. 13.00 – 18.00

15. LECZENIE UŻĘBIENIA W RAMACH NFZ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-811 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Srebnego 1, w godz. 13.00 – 18.00

szym umówieniu tel. 56/62-10-811 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Srebnego 1, w godz. 13.00 – 18.00

16. 10% RABATU NA LECZENIE PRYWATNE UŻĘBIENIA (skaling, piaskowanie, wybielanie) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-811 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Srebnego 1, w godz. 13.00 – 18.00

17. AUDIOMETRYCZNE BADANIA SŁUCHU (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-720) PUH Rejowski, ul. Przy Kaszowniku 25A, od godz. 14.00

18. ANALIZA SKŁADU CIAŁA Z KONSULTACJĄ – BADANIE MINERALIZACJI ORAZ ZAPOTRZEBOWANI ORGANIZMU (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 603 705) Centrum Promocji Zdrowia i Urody, ul. Jęczmienna 1 w godz. 8.00 – 18.00

19. DIAGNOZA KWANTOWO-REZONANSOWA CAŁEGO CIAŁA W POSZUKIWANIU OGNISK PASOŻYTÓW I TOKSYN (po wcześniejszym umówieniu tel. 792 792 293) Klub Zdrowego Stylu Życia YODO, ul. Św. Józefa 17 (Uniwersyteckie Centrum Sportowe) w godz. 7.00 – 11.00

20. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnownicy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

21. SPECJALISTYCZNE BADANIA KWALIFIKACYJNE POD WZGLĘDEM UŻYWANIA OKULARÓW PROGRESYWNYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnownicy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w g. 10.00-14.00

22. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnownicy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w g. 10.00-14.00

23. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnownicy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

24. POMIAR CIŚNIENIA Sklep Specjalistyczny Zaopatrzenia Medycznego Zofia Czerwińska, ul. Wojska Polskiego 22/A tel. 56/ 62-248-69 w godz. 11.00 - 16.00

25. TYDZIEŃ ZDROWIA Zespół Szkół nr 31, ul. Dziewulskiego 41b koordynator Lidia Haładyn tel. 603 865 501

26. KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, godz. do uzgodnienia

27. KONSULTACJE LOGOPEDYCZNE (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9,

godz. do uzgodnienia

28. PROGRAM PN. WSPIERANIE ROZWOJU DZIECI 3-LET-NICH Żłobek Miejski Nr 2 w Toruniu, ul. Piskorskiej 9, w godz. 10.40 – 11.25

29. MASAŻ (po wcześniejszym umówieniu tel. 664 999 881) SWP Flandria, ul. Lelewela 33, w g. 10.00-14.00, tylko 11 maja

30. WYKŁAD MOTYWUJĄCY „NADWAGA I OTYŁOŚĆ – ODWAŻ SIĘ ZWAŻYC” SWP Flandria, ul. Lelewela 33, godz. 15.00, tylko 18 maja

16. WYKŁAD Z INSTRUKTAŻEM ĆWICZEŃ „WYGRAJ Z BÓLEM KRĘGOSŁUPA” SWP Flandria, ul. Lelewela 33, godz. 15.00, tylko 25 maja

31. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Legionów 216a w godz. 10.00 – 18.00

32. SPECJALISTYCZNE BADANIA KWALIFIKACYJNE POD WZGLĘDEM UŻYWANIA OKULARÓW PROGRESYWNYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Legionów 216a w g. 10.00-18.00

33. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Legionów 216a w g. 10.00 – 18.00

34. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Legionów 216a w godz. 10.00 – 18.00

35. MASAŻ KRĘGOSŁUPA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia o

36. MASAŻ CAŁEGO CIAŁA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

37. DIAGNOSTYKA KRĘGOSŁUPA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

38. DIAGNOSTYKA NARZĄDU RUCHU (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

39. DIAGNOSTYKA RUCHOMOŚCI STAWÓW (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

40. BEZPŁATNY PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY DLA KOBIET W WIEKU 25-59 LAT (dla pacjentów Przychodni) Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/ 622-66-66 lub 56/622-23-13 w g. 8.00-18.00

41. BEZPŁATNY PROGRAM CHOROÓB UKŁADU KRĄŻENIA DLA 55,50,45,40,I 35 LATKÓW (dla pacjentów Przychodni) Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, w godz. 8.00 – 14.00

42. BEZPŁATNE SZCZEPIENIA PRZECIW WIRUSOWI BRODAWCZAKA LUDZKIEGO (DLA PACJENTÓW PRZYCHODNI) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-50-137 lub 509 814 450 – Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4, w godz. 11.00 – 17.00

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

1. ZNIŻKA 10% NA KURSY INSTRUKTORÓW REKREACJI RUCHOWEJ I INSTRUKTORÓW SPORTU W RÓŻNYCH SPECJALNOŚCIACH – Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. (056) 65-22-168 w godz. 8.00 – 15.00

2. 10% ZNIŻKI NA SUPLEMENTY DIETY I ODŻYWKI ORAZ ODZIEŻ I AKCESORIA SPORTOWE F.H. "Profesjonalista" Anna Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w godz. 10.00 - 18.00

3. 50% ZNIŻKI NA SEANSE I KARNETY W GRODZIE SOLNEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 500-520-290) Grota Solna Yodo UCS, ul. św. Józefa 17, w godz. 15.00 – 19.00

4. 10% RABATU NA ASORTYMENT W SKLEPIE Sklep "Sylwetka", ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w godz. 10.00 – 18.00

5. SAUNA – 5 OSÓB (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orląt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

6. DORADZTWO JAK ZACZĄĆ JEŹDZIĆ NA ROLKACH, JAKI SPRZĘT WYBRAĆ, NA CO W TECHNICIE ZWRACAĆ UWAGĘ Sklep Specjalistyczny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 10.00 – 14.00

7. 10% RABATU NA SPRZĘT WROTKARSKI/ROLKARSKI DLA OSÓB Z ULOTKĄ MIESIĄCA DLA ZDROWIA Sklep Specjalistyczny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 10.00 – 18.00

CZWARTEK Serce sportowca • Dzień bez papierosa

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

1. GIMNASTYKA DLA PAŃ „III WIEKU” (po wcześniejszym umówieniu tel. (056) 65-22-168) Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 75 – zajęcia odbywać się będą w SP Nr 7, ul. Bema 66 godz. 18.15 i 19.15

2. ZUMBA GOLD (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 lub 56/622-56-64 w 50) MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9 w godz. 11.15 – 12.15

3. GIMNASTYKA DLA SENIORA (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 lub 56/622-56-64 w 50) MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9 w g. 9.00 – 9.45 oraz 10.00 – 10.45

4. AEROBIC DLA PAŃ (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 lub 56/622-56-64 w 50) MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9 w godz. 19.00 – 19.45 oraz 20.00 – 20.45

5. MARATON ZUMBY (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/610-21-28) Dom Kultury Górsk, ul. Leśna 13/1, w godz. 20.00 – 21.30, tylko 12 maja

6. GIMNASTYKA DLA OSÓB W WIEKU 60+ (po wcześniejszym umówieniu w dniu zajęć tel. 56/ 648-68-55) SM „Na Skarpie”, Klub „Zodiak, ul. Wyszyńskiego 6, w godz. 8.10 – 9.00, 9.00 – 9.50, 10.00 – 10.50 i 11.00 – 11.50

7. GIMNASTYKA DLA OSÓB W WIEKU 70+ (po wcześniejszym umówieniu w dniu zajęć tel. 56/ 648-68-55) SM „Na Skarpie”, Klub „Zodiak, ul. Wyszyńskiego 6, w g. 12.00-12.50

8. indoor cycling (po wcześniejszym umówieniu tel. 506 387 259) „Solanki”Uzdrowsko Inowrocław Sp. z o.o., ul. Solankowa 77, godz. 20.00

7. RYTMIKA DLA DZIECI DO LAT 4 (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, w godz. 10.40 – 11.45

8. ZAJĘCIA GRUPOWE WG GRAFIKU www.bluefitness.pl – 5 osób (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

9. ĆWICZENIA REHABILITACYJNE WG PROGRAMU „STOP DOLEGLIWOŚCIOM KRĘGOSŁUPA” (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

10. ĆWICZENIA REHABILITACYJNE WG PROGRAMU

„ZDROWE STAWY” (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

11. ZUMBA GOLD (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-308-72 lub 697 707 086) MSM Klub „Sobótka”, wspólnie ze Stowarzyszeniem „Żyć lepiej”, ul. Wojska Polskiego 43/45, w godz. 9.30 – 10.10

12. ZDROWY KRĘGOSŁUP (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-308-72 lub 697 707 086) MSM Klub „Sobótka”, wspólnie ze Stowarzyszeniem „Żyć lepiej”, ul. Wojska Polskiego 43/45, w godz. 10.15 – 11.00

SIŁOWNIE

1. MINI SIŁOWNIA DLA PAŃ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 10.00 – 12.00

2. SIŁOWNIA – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/66-34-934) Studio Rekreacji dla Pań „Bella – Line”, ul. Sukiennicza 4 w godz. 11.00 – 14.00

3. SIŁOWNIA – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-30-111 – max 5 osób) Bella Line Wellness Centrum ul. Żółkiewskiego 8 w godz. 12.00 – 15.00

4. SIŁOWNIA – 5 OSÓB (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

HALE, BOISKA SPORTOWE, BASENY

1. ZAJĘCIA REKREACYJNE PODSTAW KARATE TRADYCYJNEGO I PODSTAW SAMOOBRONY DLA DZIECI (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub Karate Tradycyjnego zajęcia odbywać się będą na Hali Sportowej Arena ul. Bema o godz. 17.00

2. TRENINGI KRAV MAGA DLA DOROSŁYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 600 027 338) Krav Tor Ośrodek Szkolenia samoobrony KRAV MAGA Kotowski Zbigniew ul. Kusocińskiego 12/40, zajęcia odbywać się będą w Gimnazjum nr 2, ul. Pająkowskiego 44, godz. 18.00

3. TRENINGI KRAV MAGA DLA DZIECI 4-8 LAT (po wcześniejszym umówieniu tel. 600 027 338) Krav Tor Ośrodek Szkolenia samoobrony KRAV MAGA Kotowski Zbigniew ul. Kusocińskiego

12/40, zajęcia odbywać się będą w Gimnazjum nr 2, ul. Pająkowski 44 godz. 16.45

4. NORDIC WALKING (po wcześniejszym umówieniu w dniu zajęc tel. 56/ 648-68-55) SM „Na Skarpie”, Klub „Zodiak, ul. Wyszynskiego 6, w godz. 17.00 – 19.00

5. DZIEŃ SPORTU- MINI OLIMPIADA SPORTOWA, SPOTKANIE DLA RODZICÓW, DZIADKÓW, PRZYJACIÓŁ PRZEDSZKOLA Przedszkole Miejskie nr 2, ul. Stawiszyńskiego 7 w godz. 10.00 – 13.00, tylko w dniu 12 maja

6. ZAJĘCIA SPORTOWO REKREACYJNE Z ZAKRESU JAPONSKIEJ SZTUKI WALKI AIKIDO KOBAYASHI DLA DZIECI (OD 6 LAT) I MŁODZIEŻY (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w OPP „Dom Harcerza”, ul. Rynek Staromiejski 7 w godz. 18.00 – 19.00

7. ZAJĘCIA SPORTOWO REKREACYJNE Z ZAKRESU JAPONSKIEJ SZTUKI WALKI AIKIDO KOBAYASHI DLA DOROSŁYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w OPP „Dom Harcerza”, ul. Rynek Staromiejski 7 w godz. 19.00 – 20.30

8. AGUAPARK (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 651-38-56 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Aguapark, ul. Hallera 79 w godz. 16.00 – 21.00

9. BASEN (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 623-36-34 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Pływalnia z Hotelikiem, ul. Bażyńskich 9/17 godz. 15.20 lub 21.00

10. ZAJĘCIA KOSZYKÓWKI DLA DZIECI W WIEKU 7-12 LAT (po wcześniejszym umówieniu tel. 662 366 710) Akademia Koszykówki dla dzieci HOOPS4KIDS, ul. Kurpiowska 7/12, zajęcia odbywać się będą w LO nr IV, ul. Warszawska 5, w g. 16.30-18.00

11. ZAJĘCIA KARATE TRADYCYJNEGO DLA DOROSŁYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 892 323) TKKT Kumade, ul. Wodociągowa 12/2, zajęcia odbywać się będą w Hali Widowiskowo – Sportowej Arena Toruń, ul. Bema, godz. 20.00

PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

1. DIAGNOZA SCHORZEŃ KRĘGOSŁUPA I WAD POSTAWY, KONSULTACJE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 985 300) Centrum Terapii Manualnej Kręgosłupa "Kociński", ul. Targowa 21 w godz. 10.00 – 18.00

2. PODSTAWOWE TESTY ALERGICZNE – 25% ZNIŻKI (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Autoryzowany Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św.

Katarzyny 4 w godz. 9.00 – 17.00

3. TERAPIA ANTYNIKOTYNOWA– 20% ZNIŻKI (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Autoryzowany Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św. Katarzyny 4 w godz. 9.00 – 17.00

4. DEPRESJE, NERWICE (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 414 255) Bioharmed Medycyna Naturalna Reginald Liczkowski, Młyniec Drugi, ul. Jesionowa 3 w godz. 15.00 – 18.00

5. 65% RABATU NA TEST OBCIĄŻEN ORGANIZMU VEGA TEST (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-39-43) Med – Life, ul. Dąbrowskiego 6, C.H. Twierdza, w godz. 10.00 – 18.00

6. 50% RABATU NA KWANTOWĄ ANALIZĘ SKŁADU CIAŁA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-39-43) Med – Life, ul. Dąbrowskiego 6, C.H. Twierdza, w godz. 10.00 – 18.00

7. BADANIE JAMY USTNEJ – PROFILAKTYKA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/654-32-20 w 36 lub 516-138-555) NZOZ „ORMED”, ul. Grunwaldzka 25 w godz. 8.00 – 12.00

8. LECZENIE UZĘBIENIA W RAMACH NFZ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/654-32-20 w 36 lub 516-138-555) NZOZ „ORMED”, ul. Grunwaldzka 25 w godz. 8.00 – 12.00

9. 10% ZNIŻKI NA LECZENIE UZĘBIENIA PRYWATNIE (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/654-32-20 w 36 lub 516-138-555) NZOZ „ORMED”, ul. Grunwaldzka 25 w g. 8.00 – 12.00

10. BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU CAŁKOWITEGO (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-27-36) Laboratorium Przygoda Sp. z o.o. Grupa Alab, ul. Srebrnego 1 w g. 7.00-16.00

11. BADANIE JAMY USTNEJ – PROFILAKTYKA DZIECI I MŁODZIEŻY DO 18 ROKU ŻYCIA (po wcześniejszym umówieniu tel. 512 945 745 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Żwirki i Wigury 49, w godz. 13.30 – 18.00

12. LECZENIE UZĘBIENIA W RAMACH NFZ (po wcześniejszym umówieniu tel. 512 945 745 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Żwirki i Wigury 49, w godz. 13.30 – 18.00

13. ANALIZA SKŁADU CIAŁA Z KONSULTACJĄ – BADANIE MINERALIZACJI ORAZ ZAPOTRZEBOWANI ORGANIZMU (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 603 705) Centrum Promocji Zdrowia i Urody, ul. Jęczmienna 1 w godz. 8.00 – 18.00

14. DIAGNOZA KWANTOWO-REZONANSOWA CAŁEGO CIAŁA W POSZUKIWANIU OGNISK PASOŻYTÓW I TOKSYN (po wcześniejszym umówieniu tel. 792 792 293) Klub Zdrowego Stylu Życia YODO, ul. Św. Józefa 17 (Uniwersyteckie Centrum Sportowe) w godz. 7.00 – 11.00

15. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

16. SPECJALISTYCZNE BADANIA KWALIFIKACYJNE POD WZGLĘDEM UŻYWANIA OKULARÓW PROGRESYWNYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Kościuszki 41/47 w g. 10.00-14.00

17. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Kościuszki 41/47 w g. 10.00-14.00

18. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

19. POMIAR CIŚNIENIA Sklep Specjalistyczny Zaopatrzenia Medycznego Zofia Czerwińska, ul. Wojska Polskiego 22/A tel. 56/ 62-248-69 w godz. 11.00 - 16.00

20. TYDZIEŃ ZDROWIA Zespół Szkół nr 31, ul. Dziewulskiego 41b koordynator Lidia Haładyn tel. 603 865 501

21. KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, godz. do uzgodnienia

22. KONSULTACJE LOGOPEDYCZNE (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, godz. do uzgodnienia

23. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Legionów 216a w godz. 10.00 – 18.00

24. SPECJALISTYCZNE BADANIA KWALIFIKACYJNE POD WZGLĘDEM UŻYWANIA OKULARÓW PROGRESYWNYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Legionów 216a w g. 10.00-18.00

25. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Legionów 216a w g. 10.00 - 18.00

26. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnowsky s.c., ul. Legionów 216a w godz. 10.00 – 18.00

27. MASAŻ KRĘGOSŁUPA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

o

28. MASAŻ CAŁEGO CIAŁA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

29. DIAGNOSTYKA KRĘGOSŁUPA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

30. DIAGNOSTYKA NARZĄDU RUCHU (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

31. DIAGNOSTYKA RUCHOMOŚCI STAWÓW (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

32. BEZPŁATNY PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY DLA KOBIET W WIEKU 25-59 LAT (dla pacjentów Przychodni) – Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/ 622-66-66 lub 56/622-23-13 w godz. 15.00 – 18.00

33. BEZPŁATNY PROGRAM CHOROÓB UKŁADU KRĄŻENIA DLA 55,50,45,40, I 35 LATKÓW (DLA PACJENTÓW PRZYCHODNI) Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, w g. 8.00-14.00

34. BEZPŁATNE SZCZEPIENIA PRZECIW WIRUSOWI BRODAWCZAKA LUDZKIEGO (DLA PACJENTÓW PRZYCHODNI) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-50-137 lub 509 814 450 – Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4, w godz. 11.00 – 17.00

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

1. ZNIŻKA 10% NA KURSY INSTRUKTORÓW REKREACJI RUCHOWEJ I INSTRUKTORÓW SPORTU W RÓŻNYCH SPECJALNOŚCIACH – Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. (056) 65-22-168 w godz. 8.00 – 15.00

2. 10% ZNIŻKI NA SUPLEMENTY DIETY I ODŻYWKI ORAZ ODZIEŻ I AKCESORIA SPORTOWE F.H. "Profesjonalista" Anna Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w godz. 10.00 - 18.00

3. 50% ZNIŻKI NA SEANSE I KARNETY W GROCI SOLNEJ

(po wcześniejszym umówieniu tel. 500-520-290) Grota Solna Yodo UCS, ul. św. Józefa 17, w godz. 15.00 – 19.00

4. 10% RABATU NA ASORTYMENT W SKLEPIE Sklep "Sylwetka", ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w godz. 10.00 – 18.00

5. SAUNA – 5 OSÓB (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

PIĄTEK Stres – nie martw się

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

1. GIMNASTYKA 50+ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 17.15

2. BPU (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 18.15

3. cardio brzuch (po wcześniejszym umówieniu tel. 506 387 259) „Solanki” Uzdrowskie Innowroclaw Sp. z o.o., ul. Solankowa 77, godz. 17.30

4. ĆWICZENIA REKREACYJNO – RUCHOWE – POPRAWA WAD POSTAWY Toruński Klub Karate OYAMA, ul. Szewska 8/9 p. Janusz Brodacki tel. 602 364 458, termin do uzgodnienia

5. ZAJĘCIA GRUPOWE WG GRAFIKU www.bluefitness.pl – 5 osób (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

6. ĆWICZENIA REHABILITACYJNE WG PROGRAMU „STOP DOLEGLIWOŚCIOM KRĘGOSŁUPA” (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

7. ĆWICZENIA REHABILITACYJNE WG PROGRAMU „ZDROWE STAWY” (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

8. STOP DOLEGLIWOŚCIOM KRĘGOSŁUPA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931 p. Janusz Danielczyk) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz. 12.30

SIŁOWNIE

1. MINI SIŁOWNIA DLA PAŃ (po wcześniejszym umówieniu

6. DORADZTWO JAK ZACZĄĆ JEŹDZIĆ NA ROLKACH, JAKI SPRZĘT WYBRAĆ, NA CO W TECHNICIE ZWRACAĆ UWAGĘ

Sklep Specjalistyczny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 10.00 – 14.00

7. 10% RABATU NA SPRZĘT WROTKARSKI/ROLKARSKI DLA OSÓB Z ULOTKĄ MIESIĄCA DLA ZDROWIA Sklep Specjalistyczny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 10.00 – 18.00

tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 10.00 – 12.00

2. SIŁOWNIA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/611-49-56) Uniwersyteckie Centrum Sportowe UMK, ul. św. Józefa 17, w godz. 12.00 – 13.00, oprócz 27 maja

3. SIŁOWNIA – 5 OSÓB (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosey, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

HALE, BOISKA SPORTOWE, BASENY

1. NAUKA TECHNIK SAMOOBRONY I WALKI WRĘCZ DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH Toruński Klub Karate OYAMA, ul. Szewska 8/9 p. Janusz Brodacki tel. 602 364 458, termin do uzgodnienia

2. NORDIC WALKING (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/610-21-28) Dom Kultury Górsk, ul. Leśna 13/1, w godz. 11.00 – 12.30

3. KARATE DLA DZIECI Klub Karate Shotokan „Dojo Toruń”, ul. Lecha 5/7 tel. 601 919 641 w godz. 18.00 – 19.00

4. TRENINGI KRAV MAGA DLA DZIECI 9-13 LAT (po wcześniejszym umówieniu tel. 600 027 338) Krav Tor Ośrodek Szkolenia samoobrony KRAV MAGA Kotowski Zbigniew ul. Kusocińskiego 12/40, zajęcia odbywać się będą w Gimnazjum nr 2, ul. Pająkowskiego 44 godz. 17.00

5. TAEKWONDO OLIMPIJSKIE DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 690 927 994) Klub Sportowy CENTURIA Tae Kwon Do, ul. Słowackiego 104/31, zajęcia odbywać się będą w SP nr 7, ul. Bema 66, grupa powyżej 7 roku życia i początkujący dorośli, godz. 17.30 + grupa Centuria Junior 3-6 lat w tym samym czasie

6. ZAJĘCIA SPORTOWO REKREACYJNE Z ZAKRESU JAPÓN-

SKIEJ SZTUKI WALKI AIKIDO KOBAYASHI DLA DZIECI (OD 6 LAT) I MŁODZIEŻY (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w ZS nr 14, ul. Hallera 79, w godz. 17.00 – 18.00

7. ZAJĘCIA SPORTOWO REKREACYJNE Z ZAKRESU JAPONSKIEJ SZTUKI WALKI AIKIDO KOBAYASHI DLA DOROSŁYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w ZS nr 14, ul. Hallera 14, w godz. 19.00 – 20.30

8. KARATE DLA DZIECI (po wcześniejszym umówieniu tel. 609 595 858) Toruński Klub Karate Kyokushin, ul. Osikowa 11, zajęcia odbywać się będą w SP nr 3, ul. Legionów 210, g. 17.00

9. AGUAPARK (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 651-38-56 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Aguapark, ul. Hallera 79 w godz. 15.00 – 21.00

10. BASEN (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 623-36-34 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Pływalnia z Hotelikiem, ul. Bazyńskich 9/17 godz. 15.20 lub 21.00

PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

1. DIAGNOZA SCHORZEŃ KRĘGOSŁUPA I WAD POSTAWY, KONSULTACJE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 985 300) Centrum Terapii Manualnej Kręgosłupa "Kociński", ul. Targowa 21 w godz. 10.00 – 18.00

2. PODSTAWOWE TESTY ALERGICZNE – 25% ZNIŻKI (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Autoryzowany Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św. Katarzyny 4 w godz. 9.00 – 17.00

3. TERAPIA ANTYNIKOTYNOWA – 20% ZNIŻKI (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Autoryzowany Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św. Katarzyny 4 w godz. 9.00 – 17.00

4. BÓLE KRĘGOSŁUPA (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 414 255) Bioarmed Medycyna Naturalna Reginald Liczkowski, Młyniec Drugi, ul. Jesionowa 3 w godz. 15.00 – 18.00

5. 65% RABATU NA TEST OBCIĄŻEN ORGANIZMU VEGA TEST (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-39-43) Med – Life, ul. Dabrowskiego 6, C.H. Twierdza, w godz. 10.00 – 18.00

6. 50% RABATU NA KWANTOWĄ ANALIZĘ SKŁADU CIAŁA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-39-43) Med – Life, ul. Dabrowskiego 6, C.H. Twierdza, w godz. 10.00 – 18.00

7. BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU CAŁKOWITEGO (po

wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-27-36) Laboratorium Przygoda Sp. z o.o. Grupa Alab, ul. Srebrnego 1 w g. 7.00-16.00

8. BADANIE JAMY USTNEJ – PROFILAKTYKA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-811 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 14.00

9. LECZENIE UZĘBIENIA W RAMACH NFZ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-811 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 14.00

10. 10% RABATU NA LECZENIE PRYWATNE UZĘBIENIA (skaling, piaskowanie, wybielanie) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-811 lub 516 138 555) NZOZ „ORMED”, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 14.00

11. ANALIZA SKŁADU CIAŁA Z KONSULTACJĄ – BADANIE MINERALIZACJI ORAZ ZAPOTRZEBOWANI ORGANIZMU (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 603 705) Centrum Promocji Zdrowia i Urody, ul. Jęczmienna 1 w godz. 8.00 – 18.00

12. DIAGNOZA KWANTOWO-REZONANSOWA CAŁEGO CIAŁA W POSZUKIWANIU OGNISK PASOŻYTÓW I TOKSYN (po wcześniejszym umówieniu tel. 792 792 293) Klub Zdrowego Stylu Życia YODO, ul. Św. Józefa 17 (Uniwersyteckie Centrum Sportowe) w godz. 7.00 – 11.00

13. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

14. SPECJALISTYCZNE BADANIA KWALIFIKACYJNE POD WZGLĘDEM UŻYWANIA OKULARÓW PROGRESYWNYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w g. 10.00-14.00

15. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w g. 10.00-14.00

16. PORADY W ZAKRESIE KOREKCJI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

17. POMIAR CIŚNIENIA Sklep Specjalistyczny Zaopatrzenia Medycznego Zofia Czerwińska, ul. Wojska Polskiego 22/A tel. 56/ 62-248-69 w godz. 11.00 - 16.00

18. TYDZIEŃ ZDROWIA Zespół Szkół nr 31, ul. Dziewulskiego 41b koordynator Lidia Haładyn tel. 603 865 501

19. KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE (po wcześniejszym

umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, godz. do uzgodnienia

20. KONSULTACJE LOGOPEDYCZNE (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, godz. do uzgodnienia

21. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnownicy s.c., ul. Legionów 216a w godz. 10.00 – 18.00

22. SPECJALISTYCZNE BADANIA KWALIFIKACYJNE POD WZGLĘDEM UŻYWANIA OKULARÓW PROGRESYWNYCH (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnownicy s.c., ul. Legionów 216a w g. 10.00-18.00

23. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnownicy s.c., ul. Legionów 216a w g. 10.00 – 18.00

24. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/660-22-68) Salon Optyczny Trejnownicy s.c., ul. Legionów 216a w godz. 10.00 – 18.00

25. MASAŻ KRĘGOSŁUPA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia o

26. MASAŻ CAŁEGO CIAŁA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

27. DIAGNOSTYKA KRĘGOSŁUPA (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

28. DIAGNOSTYKA NARZĄDU RUCHU (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

29. DIAGNOSTYKA RUCHOMOŚCI STAWÓW (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

30. BEZPŁATNY PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY DLA KOBIET W WIEKU 25-59 LAT (dla pacjentów Przychodni) – Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/ 622-66-66 lub 56/622-23-13 w godz. 8.00 – 18.00

31. BEZPŁATNY PROGRAM CHOROÓB UKŁADU KRĄŻENIA

DLA 55,50,45,40, I 35 LATKÓW (DLA PACJENTÓW PRZYCHODNI) Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, w g. 8.00-14.00

32. BEZPŁATNE SZCZEPIENIA PRZECIW WIRUSOWI BRODAWCAKA LUDZKIEGO (DLA PACJENTÓW PRZYCHODNI) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-50-137 lub 509 814 450 – Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4, w godz. 11.00 – 17.00

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

1. ZNIŻKA 10% NA KURSY INSTRUKTORÓW REKREACJI RUCHOWEJ I INSTRUKTORÓW SPORTU W RÓŻNYCH SPECJALNOŚCIACH – Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. (056) 65-22-168 w godz. 8.00 – 15.00

2. 10% ZNIŻKI NA SUPLEMENTY DIETY I ODŻYWKI ORAZ ODZIEŻ I AKCESORIA SPORTOWE F.H. "Profesjonalista" Anna Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w g. 10.00 - 18.00

3. 50% ZNIŻKI NA SEANSE I KARNETY W GRODZIE SOLNEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 500-520-290) Grota Solna Yodo UCS, ul. św. Józefa 17, w godz. 15.00 – 19.00

4. 10% RABATU NA ASORTYMENT W SKLEPIE "Syhwetka", ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w g. 10.00 – 18.00

5. SAUNA – 5 OSÓB (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosa, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 8.00 – 16.00

6. DORADZTWO JAK ZACZĄĆ JEŹDZIĆ NA ROLKACH, JAKI SPRZĘT WYBRAĆ, NA CO W TECHNICIE ZWRACAĆ UWAGĘ Sklep Specjalistyczny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 10.00 – 14.00

7. 10% RABATU NA SPRZĘT WROTKARSKI/ROLKARSKI DLA OSÓB Z ULOTKĄ MIESIĄCA DLA ZDROWIA Sklep Specjalistyczny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 10.00 – 18.00

SOBOTA Minuty między życiem a śmiercią

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

1. ZAJĘCIA GRUPOWE WG GRAFIKU WWW.BLUEFIT-NESS.PL – 5 OSÓB (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosa, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 9.00 – 18.00

2. HATHA JOGA DLA KAŻDEGO (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-45-82 lub 601 923 455) Szkoła Medytacji i Samorealizacji, ul. Św. Katarzyny 4/2 w godz. 12.00 – 14.00 – tylko 7 maja

SŁOWNIE

1. SŁOWNIA – 5 osób (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosa, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 9.00 – 18.00

HALE I BOISKA SPORTOWE, BASENY

1. NORDIC WALKING – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-22-168) Toruński Związek TKKF, ul. Szosa Chełmińska 75, godz. 8.30 spotkanie w lasu Bielańskim, ul. Bema

2. PIĘKA NOŻNA DLA DZIECI W WIEKU 2-9 LAT – (po wcześniejszym umówieniu tel. 607 099 451) Akademia Piłkarska Młode Talenty, ul. Kwiatowa 41, zajęcia odbywają się w Zespole Szkół nr 8, ul. Łyskowskiego 8 godz. 9.10 – 2-3 lat: godz. 10.00 – 3-5 lat; godz. 11.00 7-8 lat; godz. 12.30 5-6 lat

3. XV TURNIEJ TENISA ZIEMNEGO IM. RYSZARDA GRZYWIŃSKIEGO Komisja Międzyzakładowa Pracowników Oświaty i Wychowania w Toruniu NSZZ Solidarność, koordynator Lidia Haładyn tel. 603 865 501, turniej odbędzie się na kortach tenisowych, ul. Świętopełka 15/23 w godz. 10.00 – 14.00 w dniu 7 maja

4. NAUKA PŁYWANIA DZIECI NA ŁÓDCE ŻAGLOWEJ KLASY OPTYMIST W WIEKU 6-10 LAT (po wcześniejszym umówieniu tel. 663 164 456) UKS „Port”, ul. Droga Starotoruńska 5a (Port Drzewny – Barka Przygoda), w godz. 11.00 – 13.00

5. NAUKA I DOSKONALENIE PŁYWANIA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/611-49-56) Uniwersyteckie Centrum Sportowe UMK, ul. św. Józefa 17, w godz. 12.00 – 13.00, oprócz 28 maja

5. MARSZ NORDIC WALKING, GRY I ĆWICZENIA REKREACYJNE W PLENERZE Fundacja „Leśna Droga” Maria Moulis

tel. 509 532 242, Gutowo 4 Gmina Zławieś Wielka, w godz. 9.00 – 11.00

6. WYNAJEM KORTÓW DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (po wcześniejszym umówieniu p. Piotr Lenc tel. 604 935 241) Toruńskie Towarzystwo Tenisowe „Real”, ul. Świętopełka 15/23 – 1 godz.

PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

1. BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU CAŁKOWITEGO (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-27-36) Laboratorium Przygoda Sp. z o.o. Grupa Alab, ul. Srebrnego 1 w g. 8.00 – 12.00

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

1. 10% ZNIŻKI NA SUPLEMENTY DIETY I ODŻYWKI ORAZ ODZIEŻ I AKCESORIA SPORTOWE F.H. "Profesjonalista" Anna Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w g. 10.00-14.00

2. 50% ZNIŻKI NA SEANSE I KARNETY W GRODZIE SOLNEJ (po wcześniejszym umówieniu tel. 500-520-290) Grota Solna Yodo UCS, ul. św. Józefa 17, w godz. 12.00 – 19.00

3. SAUNA – 5 OSÓB (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosa, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz. 9.00 – 18.00

4. 10% RABATU NA ASORTYMENT W SKLEPIE Sklep "Sylwetka", ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45, w g. 10.00 – 14.00

5. DORADZTWO JAK ZACZĄĆ JEŹDZIĆ NA ROLKACH, JAKI SPRZĘT WYBRAĆ, NA CO W TECHNICIE ZWRACAĆ UWAGĘ Sklep Specjalistyczny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 10.00 – 14.00

6. 10% RABATU NA SPRZĘT WROTKARSKI/ROLKARSKI DLA OSÓB Z ULOTKĄ MIESIĄCA DLA ZDROWIA Sklep Specjalistyczny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12, w godz. 10.00 – 14.00

7. WARSZTATY ZDROWYCH KOSMETYKÓW (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 923 455) Szkoła Medytacji i Samorealizacji, ul. Św. Katarzyny 4, godz. 12.00 – 14.00, tylko 14 maja

8. KUCHNIA JOGINA - KURS GOTOWANIA (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 923 455) Szkoła Medytacji i Samorealizacji,

ul. Św. Katarzyny 4, w godz. 12.00 – 14.00, tylko 21 maja
9. KONCERT YOGA SOUND. POZYTYWNE WIBRACJE. (po
wcześniejszym umówieniu tel. 601 923 455) Szkoła Medytacji i

Samorealizacji, ul. Św. Katarzyny 4, godz. 18.00 – 19.30 – tylko
28 maja

NIEDZIELA Zdrowie i sprawność dla każdego

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

1. zajęcia grupowe wg grafiku www.bluefitness.pl – 5 osób
(po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720 160) Bella Line
Wellness Centrum Wrzosa, ul. Orłąt Lwowskich 9-11, w godz.
9.00 – 18.00

SIŁOWNIE

1. SIŁOWNIA – 5 osób (po wcześniejszym umówieniu tel.
503 720 160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosa, ul. Orłąt
Lwowskich 9-11, w godz. 9.00 – 18.00

HALE I BOISKA SPORTOWE, BASENY

- 1. WYNAJEM KORTÓW DLA DZIECI I MŁODZIEŻY** (po wcze-
śniejszym umówieniu p. Piotr Lenc tel. 604 935 241) Toruńskie
Towarzystwo Tenisowe „Real”, ul. Świętopelka 15/23 – 1 godz.
- 2. NAUKA PŁYWANIA DZIECI NA ŁÓDCE ŻAGLOWEJ KLASY
OPTYMIŚCI W WIEKU 6-10 LAT** (po wcześniejszym umówie-
niu tel. 663 164 456) UKS „Port”, ul. Droga Starotoruńska 5a
(Port Drzewny – Barka Przygoda), w godz. 11.00 – 13.00

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

- 1. 50% ZNIŻKI NA SEANSE I KARNETY W GRODZIE SOLNEJ** (po
wcześniejszym umówieniu tel. 500-520-290) Grota Solna Yodo
UCS, ul. św. Józefa 17, w godz. 12.00 – 19.00
- 2. SAUNA – 5 OSÓB** (po wcześniejszym umówieniu tel. 503 720
160) Bella Line Wellness Centrum Wrzosa, ul. Orłąt Lwowskich
9-11, w godz. 9.00 – 18.00
- 3. DORADZTWO JAK ZACZĄĆ JEŹDZIĆ NA ROLKACH, JAKI
SPRZĘT WYBRAĆ, NA CO W TECHNICIE ZWRACAĆ UWAGĘ**
Sklep Specjalistyczny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szy-
manowskiego 20/12, w godz. 10.00 – 14.00
- 4. 10% RABATU NA SPRZĘT WROTKARSKI/ROLKARSKI DLA
OSÓB Z ULOTKĄ MIESIĄCA DLA ZDROWIA** Sklep Specjalistycz-
ny ROLLA – Inicjatywy Wrotkarskie, ul. Szymanowskiego 20/12,
w godz. 10.00 – 14.00

UWAGA!

Wszystkie oferty są bezpłatne lub ze zniżką zgodnie z harmonogramem.

Cały materiał XXXIV Miesiąca dla Zdrowia znajdują Państwo na stronie internetowej
www.maraton.pl

Partnerzy akcji Miesiąc dla Zdrowia



Fitness Klub TKKF w Miesiącu dla Zdrowia zaprasza na nowatorskie zajęcia w dwóch grupach



Fitness Klub
TKKF



1. Stop Dolegliwościom Kręgosłupa

Stop Dolegliwościom Kręgosłupa to autorski program profilaktyki zdrowotnej kręgosłupa wg Janusza Danielczyka. Program obejmuje ćwiczenia usprawniające, których celem jest poprawa zakresu ruchu, funkcjonalności stawów i funkcjonalności kręgosłupa. Dodatkowo dużo uwagi poświęcamy ćwiczeniom stabilizacyjnym i oddechowym. W zajęciach za zgodą instruktora mogą brać udział osoby również z drobnymi dolegliwościami kręgosłupa. Na zajęciach uczymy się samoświadomości własnego ciała i kontroli ruchu w pełnym zakresie wykonywania ćwiczenia. Tak wykonane ćwiczenia gwarantują bezpieczeństwo i skuteczność profilaktyki. Zajęcia dostosowane są do możliwości sprawnościowych i kondycyjnych uczestników zajęć. Mile widziane są osoby po 60 roku życia, dla których różne dolegliwości kręgosłupa utrudniają lub nawet uniemożliwiają codzienne życie i funkcjonowanie.

Korzyści:

zatrzymanie, zmniejszenie lub nawet likwidacja różnych dyskomfortów pochodzących od kręgosłupa, poprawa siły, sprawności i ogólnej wydolności organizmu. Możliwość skorzystania z konsultacji i diagnostyki funkcjonalnej z zakresu dolegliwości kręgosłupa.

Fitness Klub TKKF w Miesiącu dla Zdrowia zaprasza na nowatorskie zajęcia w dwóch grupach

2. Grupa kardiologiczna

Grupa kardiologiczna to autorski program profilaktyki zdrowotnej schorzeń układu krwionośnego wg Janusza Danielczyka: stany przedzawałowe, pozawałowe, choroba niedokrwienna serca, choroba wieńcowa, nadciśnienie, miażdżyca, cukrzyca i inne. Program obejmuje ćwiczenia usprawniające i oddechowe, których celem jest poprawa pracy układu krwionośnego i oddechowego. Mile widziane są osoby po 60 roku życia, dla których w/w dolegliwości chorobowe utrudniają lub nawet uniemożliwiają codzienne życie.

Korzyści:

zapobieganie pojawianiu się w/w jednostek chorobowych, zatrzymanie lub zmniejszenie postępu chorobowego, poprawa ogólnej wydolności organizmu, w przypadkach zaawansowanych – możliwość uruchomienia uruchomienia tzw. obocznego układu krwionośnego, który uruchamia dodatkowe naczynia krwionośne i poprawia przepływ krwi przez organizm poprawiając w ten sposób samopoczucie i zdrowie osób z dolegliwościami układu krążenia.



Zajęcia Stop Dolegliwościom Kręgosłupa oraz grupę kardologiczną prowadzi:

Janusz Danielczyk

mgr fizyki, student III roku fizjoterapii, zawodowy masażysta

dyplom. Trener Body Fitness

dyplom. instr. tańca towarzyskiego,

dyplom. instr. fitness nowoczesne formy gimnastyki,

dyplom. instr. fitness ćwiczenia siłowe,

dyplom. instr. profilaktyka zdrowotna 50+,

dyplom. instr. Body Logistic Systems,

dyplom. instr. Hatha Joga

Janusz Danielczyk, jest osobą, która w sposób naturalny ruchem pokonała swoje dolegliwości bólowe kręgosłupa oraz chorobę niedokrwienną serca. Efekty zdrowotne, jakie uzyskał Janusz Danielczyk są spektakularne i dające duże nadzieje na to, że za pomocą odpowiednio dobranych i regularnie wykonywanych ćwiczeń można bardzo korzystnie poprawić stan swojego zdrowia.

ANALIZA WELNESS Z KONSULTACJĄ

BEZPŁATNIE !!!


www.maraton.pl



REJESTRACJA TELEFONICZNA
tel. 500 603 705

**POWIEDZ
ZNAJOMYM !!!
ODBIERZ
NAGRODĘ**



Fitness Klub

TKKF



ZAPRASZAMY DO FITNESS KLUBU TKKF **ul. WOJSKA POLSKIEGO 43/54** **tel. 56/62-10-028, 518 640 702**

Fitness Klub TKKF Ośrodek Terapii Ruchowej rozpoczął swoją działalność 01.03.2016 r. Miejsce to stworzyli ludzie, którzy od wielu lat z zamiłowaniem zajmują się sportem i zdrowym trybem życia. Chcemy zarazić Was tą pasją! Nie ma dla nas znaczenia Twoja płeć, wiek czy rozmiar. Chcemy podzielić się z Wami naszą wiedzą i doświadczeniem na temat treningu, diety i fit stylu życia. Naszym atutem jest profesjonalna kadra, ciekawe, innowacyjne zajęcia i projekty sportowe oraz rodzinna atmosfera. Naszym indywidualnym podejściem do każdego z Was sprawimy, że zawsze będziesz chciał do nas wrócić. Troszcząc się o swoje ciało i zdrowie, inwestujesz we własną zdrową przyszłość. Nie zwlekaj! Czekamy na Ciebie!

Nasz Klub oferuje szereg zajęć z fitnessu, na mini siłowni i w ramach terapii ruchowej.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej **www.fitnessklubtkkf.pl**



Miasto Toruń



Treningi na siłowniach zewnętrznych

– celem zajęć jest uświadomienie seniorom, że profesjonalne urządzenia do ćwiczeń znajdują się w bliskim sąsiedztwie ich miejsc zamieszkania. Układy pokazane przez profesjonalnego trenera mogą być następnie powtarzane przez ćwiczących samodzielnie. Ćwiczenia pozwalają zażyć ruchu na świeżym powietrzu, a ćwiczący sami wybierają porę swojej aktywności. Jest to doskonale rozwiązanie zarówno dla rannych ptaszków jak i nocnych marków.

TRENINGI NA ZEWNĘTRZNYCH SIŁOWNIACH (plan na miesiąc kwiecień-maj-czerwiec 2016)

DZIEŃ	GODZINY	ADRES	TRENER
01.04 piątek	15.00 – 17.00	ul. Wojska Polskiego/Chrobrego	Michał Bożenko
05.04 wtorek	15.30 – 17.30	nad Wisłą (za dawnym Wodnikiem)	Szymon Janas
08.04 piątek	13.30 – 15.30	Centrum Sportowo – Rekreacyjne; ul. Przy Skarpie	Maciej Ratajczak
14.04 czwartek	15.00 – 17.00	ul. Rów Komtura	Michał Bożenko
18.04 poniedziałek	15.30 – 17.30	ul. Bema w sąsiedztwie Hali Sportowej	Szymon Janas
22.04 piątek	13.30 – 15.30	ul. Szosa Lubicka / Rydygiera (przy Orliku)	Maciej Ratajczak
28.04 czwartek	15.30 – 17.30	ul. Antczaka	Szymon Janas
04.05 środa	15.30 – 17.30	nad Wisłą (za dawnym Wodnikiem)	Szymon Janas
07.05 sobota	15.30 – 17.30	ul. Bema w sąsiedztwie Hali Sportowej	Szymon Janas
11.05 środa	15.30 – 17.30	Centrum Sportowo – Rekreacyjne, ul. Przy Skarpie	Maciej Ratajczak

DZIEŃ	GODZINY	ADRES	TRENER
16.05 poniedziałek	15.30 – 17.30	u. Antczaka	Szymon Janas
19.05 czwartek	13.30 – 15.30	ul. Szosa Lubicka / Rydygiera (przy Orliku)	Maciej Ratajczak
24.05 wtorek	15.00 – 17.00	u. Rów Komtura	Michał Bożenko
30.05 poniedziałek	15.30 – 17.30	ul. Bema w sąsiedztwie Hali Sportowej	Szymon Janas
02.06 czwartek	13.30 – 15.30	ul. Raszei (na terenie III LO)	Maciej Ratajczak
08.06 środa	15.30 – 17.30	ul. Antczaka	Szymon Janas
14.06 wtorek	15.00 – 17.00	ul. Wojska Polskiego/Chrobrego	Michał Bożenko
17.06 piątek	15.30 – 17.30	nad Wisłą (za dawnym Wodnikiem)	Szymon Janas
22.06 środa	15.30 – 17.30	Centrum Sportowo – Rekreacyjne, ul. Przy Skarpie	Maciej Ratajczak
29.06 środa	15.00 – 17.00	Rów Komtura	Michał Bożenko

Zachęcamy Państwa do kontynuacji zajęć również po wakacjach - w miesiącu wrześniu i październiku. Szczegółowy harmonogram zostanie w sierpniu zamieszczony na stronie internetowej www.maraton.pl. Koordynatorem i osobą prowadzącą jest trener kulturytyki **Katarzyna Matela, tel. kom. 513 167 359**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZEZ CAŁE ŻYCIE TORUŃSKIE „ORLIKI” - LOKALIZACJE I ZARZĄDZANIE

W miesiącach kwietniu, maju i czerwcu oraz po wakacjach we wrześniu i w październiku szczególnie zachęcamy do korzystania z Orlików, na których zatrudnieni animatorzy wzorem ubiegłego roku będą proponowali wiele ciekawych imprez o charakterze sportowym, rekreacyjnym i piknikowym dla dzieci, rodziców i seniorów, mi.in. wspólne rozgrywki, pikniki rekreacyjne połączone z grami sprawnościowymi. Prowadzić będą nabór dzikich drużyn do turniejów w piłkę nożną, koszykową, siatkówkę oraz badminton. **Zajęcia będą organizowane na następujących Orlikach:**

UL. GAGARINA 19 TEL. 531-172-514	UL. POLNA 14 A TEL. 605-781-443	UL. LIGORY 103-109 TEL. 900-137-433	UL. SZ. LUBICKA/ RYDYGIERA TEL. 782-438-843	UL. ŚWIĘTOPEŁKA 15-25 TEL. 783-998-150
-------------------------------------	------------------------------------	--	---	--



MINI AQUAPARK

ul. Hallera 79
87-100 Toruń
tel. 56 651 38 56

Czynne:

pn. - pt.: 7.00 - 22.00

(ostatnie wejście godz. 20.30)



PŁYWALNIA

ul. Bażyńskich 9/17
87-100 Toruń
tel. 56 623 36 34

Czynne:

pn. - pt.: 7.00 - 22.00



Zapraszamy na nasze baseny



Teraz
z kartą MOSiR
jeszcze taniej

Szczegóły na www.mosir.torun.pl



ZOSTAŃ INSTRUKTOREM!

**Realizujemy Twoją pasję
w rekreacji i sporcie!**

Toruński Związek TKKF od wielu lat prowadzi szkolenia zawodowe, specjalistyczne zarówno na potrzeby osób prywatnych, firm oraz Powiatowych i Wojewódzkich Urzędów Pracy. W naszej ofercie znajduje się już 40 specjalności z rekreacji ruchowej i dyscyplin sportu.

Mając na uwadze jak najlepsze przygotowanie uczestników kursu do przyszłego zawodu zatrudniamy wysoko wykwalifikowaną kadrę wykładowców, zatwierdzonych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. Wśród nich są wykładowcy i pracownicy naukowcy Akademii Wychowania Fizycznego oraz instruktorzy i trenerzy drugiej, pierwszej i mistrzowskiej klasy reprezentujący Polskie Związki Sportowe. Szczególny nacisk na organizowanych przez nas szkoleniach kładziemy na zajęcia praktyczne.

Absolwenci kursów otrzymają uprawnienia zawodowe Krajowego Ośrodka Metodyczno-Szkoleniowego TKKF w Toruniu. Po ukończeniu kursu i zdaniu egzaminu końcowego otrzymują zawodowy tytuł instruktora sportu lub instruktora rekreacji ruchowej. Nasze wieloletnie doświadczenie w szkoleniu instruktorów gwarantuje wysoki poziom oraz bardzo dobre efekty w pracy przyszłych instruktorów.

**Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy
TKKF w Toruniu**
87-100 Toruń, ul. Szosa Chełmińska 75
tel. 56 65 22 168
info@komsz-tkkf.pl
www.komsz-tkkf.pl

Toruński Związek TKKF
87-100 Toruń, ul. Szosa Chełmińska 75
tel./fax 56 65 22 168, tel. 56 663 47 10
tkkf@maraton.pl
www.maraton.pl

SPRAWDŹ PROGRAM I KORZYŚCI!