

PONIEDZIAŁEK

Droga do zdrowia – zacznij w poniedziałek

I. Aerobic i inne formy gimnastyki

1. gimnastyka senior (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.10.00, tylko dla nowych klientów

2. joga (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.11.30, tylko dla nowych klientów

3. BPU (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.16.15, tylko dla nowych klientów

4. zdrowy kręgosłup (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.17.15, tylko dla nowych klientów

5. trampoliny (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.19.10, tylko dla nowych klientów

6. ćwiczenia rekreacyjno – ruchowe – poprawa wad postawy Toruński Klub Karate OYAMA, ul. Szewska 8/9 p. Janusz Brodacki tel. 602 364 458, termin do uzgodnienia

II. Siłownie

1. mini siłownia dla pań (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 11.00 – 12.00, i 17.00 – 18.00 tylko dla nowych klientów

III. Hale i boiska sportowe, baseny

1. karate, walka wręcz, kickboxing (po wcześniejszym umówieniu tel. 666-616-168) Klub Sportowy Sekcji Walki Kimura Toruń, zajęcia odbywają się w SP nr 1, ul. Wielkie Garbary 9 w godz. 18.15 – 19.15

2 . karate dla dzieci (po wcześniejszym umówieniu tel. 608-215-040) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUŃ”, ul. Lecha 5/7, w godz. 18.30 – 19.30

3. aktywność rekreacyjno – sportowa, nordic walking, ćwiczenia gimnastyczne i zabawy w plenerze, gra w kule (po wcześniejszym umówieniu tel. 509-532-242) Fundacja „Leśna Droga” Maria Moulis, zajęcia odbywać się będą w lasku przy pętli autobusowo-tramwajowej, ul. Olimpijska, termin do uzgodnienia

4. 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

IV. Porady i diagnozy lekarskie

1. masaż leczniczy kręgosłupa (po wcześniejszym umówieniu tel. 602-500-93) Gabinet Fizjoterapii Janusz Danielczyk, termin do uzgodnienia

2. Diagnostyka funkcjonalna kręgosłupa (po wcześniejszym umówieniu tel. 602-500-93) Gabinet Fizjoterapii Janusz Danielczyk, termin do uzgodnienia

3. badanie wzroku (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

4. Korekcja i rehabilitacja wzrokowa(po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

5. dobór szkieł okularowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

6. vibro max – masaż wibracyjny (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 10.00 – 11.00, tylko dla nowych klientów

7. bezpłatne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel.56/621-07-20 lub 781-200-957) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, ul. Przy Kaszowniku 25a, w godz. 10.00 – 15.00

8. kompleksowa porada w zakresie dopasowania aparatów słuchowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/621-07-20 lub 781-200-957) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, Przychodnia Zdrowie, ul. Przy Kaszowniku 25A, w godz. 10.00 – 15.00

9. bezpłatne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel. 695-010-816) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, przy Przychodni Rubinkowo 1 piętro, ul. Dziewulskiego 12, w godz. 10.00 – 15.00

10. kompleksowa porada w zakresie dopasowania aparatów słuchowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 695-010-816) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, przy Przychodni Rubinkowo 1 piętro, ul. Dziewulskiego 12, w godz. 10.00 – 15.00

11. rollmasaż (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, termin do uzgodnienia, tylko dla nowych klientów

V. Studia odnowy biologicznej i 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

WTOREK

Racjonalne żywienie

I. Aerobic i inne formy gimnastyki

1. gimnastyka 50+ (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.10.00, tylko dla nowych klientów

2. Rytm, muzyka, taniec (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.11.00, tylko dla nowych klientów

3. pilates (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.17.15, tylko dla nowych klientów

4. latino mix (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.18.30, tylko dla nowych klientów

5. Brzuch, pośladki, uda (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.19.30, tylko dla nowych klientów

6. zumba gold dla seniorów (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9, godz. 10.45 – 11.30

7. Aerobic dla Pań (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9, godz. 19.00 – 19.45

8. gimnastyka dla seniora (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9, godz. 9.15 – 10.00

II. Siłownie

1. mini siłownia dla pań (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 11.00 – 12.00, i 17.00 – 18.00 tylko dla nowych klientów

III. Hale i boiska sportowe, baseny

1 . karate dla przedszkolaków (po wcześniejszym umówieniu tel. 608-215-040) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUŃ”, ul. Lecha 5/7, w godz. 17.15 – 18.15

2 . karate dla dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 608-215-040) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUŃ”, ul. Lecha 5/7, w godz. 19.45 – 20.45

IV. Porady i diagnozy lekarskie

1. masaż leczniczy kręgosłupa (po wcześniejszym umówieniu tel. 602-500-93) Gabinet Fizjoterapii Janusz Danielczyk, termin do uzgodnienia

2. Diagnostyka funkcjonalna kręgosłupa (po wcześniejszym umówieniu tel. 602-500-93) Gabinet Fizjoterapii Janusz Danielczyk, termin do uzgodnienia

3. badanie wzroku (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

4. Korekcja i rehabilitacja wzrokowa(po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

5. dobór szkielek okularowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

6. vibro max – masaż wibracyjny (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 10.00 – 11.00, tylko dla nowych klientów

7. bezpłatne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel.56/621-07-20 lub 781-200-957) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, ul. Przy Kaszowniku 25a, w godz. 10.00 – 15.00

8. kompleksowa porada w zakresie dopasowania aparatów słuchowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/621-07-20 lub 781-200-957) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, Przychodnia Zdrowie, ul. Przy Kaszowniku 25A, w godz. 10.00 – 15.00

9. bezpłatne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel. 695-010-816) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, przy Przychodni Rubinkowo 1 piętro, ul. Dziejewskiego 12, w godz. 10.00 – 15.00

10. kompleksowa porada w zakresie dopasowania aparatów słuchowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 695-010-816) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, przy Przychodni Rubinkowo 1 piętro, ul. Dziejewskiego 12, w godz. 10.00 – 15.00

11. rollmasaż (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, termin do uzgodnienia, tylko dla nowych klientów

V. Studia odnowy biologicznej i 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

ŚRODA

Cholesterol, otyłość i nadwaga

I. Aerobic i inne formy gimnastyki

1. joga (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.10.00, tylko dla nowych klientów

2. gimnastyka senior (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.11.15, tylko dla nowych klientów

3. joga (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.15.45, tylko dla nowych klientów

4. trening funkcjonalny (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.19.15, tylko dla nowych klientów

5. trampoliny (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.20.15, tylko dla nowych klientów

6. ćwiczenia rekreacyjno – ruchowe – poprawa wad postawy Toruński Klub Karate OYAMA, ul. Szewska 8/9 p. Janusz Brodacki tel. 602 364 458, termin do uzgodnienia

II. Siłownie

1. mini siłownia dla pań (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 11.00 – 12.00, i 17.00 – 18.00 tylko dla nowych klientów

III. Hale i boiska sportowe, baseny

1 . karate dla dzieci (po wcześniejszym umówieniu tel. 608-215-040) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUŃ”, ul. Lecha 5/7, w godz. 17.15 – 18.15

2. 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

V. Porady i diagnozy lekarskie

1. masaż leczniczy kręgosłupa (po wcześniejszym umówieniu tel. 602-500-93) Gabinet Fizjoterapii Janusz Danielczyk, termin do uzgodnienia

2. Diagnostyka funkcjonalna kręgosłupa (po wcześniejszym umówieniu tel. 602-500-93) Gabinet Fizjoterapii Janusz Danielczyk, termin do uzgodnienia

3. badanie wzroku (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

4. Korekcja i rehabilitacja wzrokowa(po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

5. dobór szkieł okularowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

6. vibro max – masaż wibracyjny (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 10.00 – 11.00, tylko dla nowych klientów

7. bezpłatne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel.56/621-07-20 lub 781-200-957) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, ul. Przy Kaszowniku 25a, w godz. 10.00 – 15.00

8. kompleksowa porada w zakresie dopasowania aparatów słuchowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/621-07-20 lub 781-200-957) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, Przychodnia Zdrowie, ul. Przy Kaszowniku 25A, w godz. 10.00 – 15.00

9. bezpłatne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel. 695-010-816) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, przy Przychodni Rubinkowo 1 piętro, ul. Dziewulskiego 12, w godz. 10.00 – 15.00

10. kompleksowa porada w zakresie dopasowania aparatów słuchowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 695-010-816) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, przy Przychodni Rubinkowo 1 piętro, ul. Dziewulskiego 12, w godz. 10.00 – 15.00

11. rollmasaż (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, termin do uzgodnienia, tylko dla nowych klientów

V. Studia odnowy biologicznej i 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

CZWARTEK

Serce sportowca

Dzień bez papierosa

I. Aerobic i inne formy gimnastyki

- 1. Rytm, muzyka, taniec** (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.10.00, tylko dla nowych klientów
- 2. gimnastyka 50+** (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.11.00, tylko dla nowych klientów
- 3. BPU** (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.16.15, tylko dla nowych klientów
- 4. pilates** (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.17.15, tylko dla nowych klientów
- 5. brzuch, pośladki, uda** (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.18.15, tylko dla nowych klientów
- 6. zumba gold dla seniorów** (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9, godz. 10.45 – 11.30
- 7. Aerobic dla Pań** (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9, godz. 19.00 – 19.45

II. Siłownie

- 1. mini siłownia dla pań** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 11.00 – 12.00, i 17.00 – 18.00 tylko dla nowych klientów

III. Hale i boiska sportowe, baseny

- 1 . karate dla przedszkolaków** (po wcześniejszym umówieniu tel. 608-215-040) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUŃ”, ul. Lecha 5/7, w godz. 17.15 – 18.15
- 2 . karate dla dorosłych** (po wcześniejszym umówieniu tel. 608-215-040) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUŃ”, ul. Lecha 5/7, w godz. 19.45 – 20.45

IV. Porady i diagnozy lekarskie

- 1. masaż leczniczy kręgosłupa** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602-500-93) Gabinet Fizjoterapii Janusz Danielczyk, termin do uzgodnienia
- 2. Diagnostyka funkcjonalna kręgosłupa** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602-500-93) Gabinet Fizjoterapii Janusz Danielczyk, termin do uzgodnienia
- 3. badanie wzroku** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00
- 4. Korekcja i rehabilitacja wzrokowa**(po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00
- 5. dobór szkieł okularowych** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

6. vibro max – masaż wibracyjny (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 10.00 – 11.00, tylko dla nowych klientów

7. bezpłatne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/621-07-20 lub 781-200-957) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, ul. Przy Kaszowniku 25a, w godz. 10.00 – 15.00

8. kompleksowa porada w zakresie dopasowania aparatów słuchowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/621-07-20 lub 781-200-957) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, Przychodnia Zdrowie, ul. Przy Kaszowniku 25A, w godz. 10.00 – 15.00

9. bezpłatne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel. 695-010-816) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, przy Przychodni Rubinkowo 1 piętro, ul. Dziewulskiego 12, w godz. 10.00 – 15.00

10. kompleksowa porada w zakresie dopasowania aparatów słuchowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 695-010-816) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, przy Przychodni Rubinkowo 1 piętro, ul. Dziewulskiego 12, w godz. 10.00 – 15.00

11. rollmasaż (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, termin do uzgodnienia, tylko dla nowych klientów

V. Studia odnowy biologicznej i 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

PIĄTEK

Stres – nie martw się

I. Aerobic i inne formy gimnastyki

1. joga (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.15.00, tylko dla nowych klientów

2. fit sticks (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz.18.15, tylko dla nowych klientów

3. ćwiczenia rekreacyjno – ruchowe – poprawa wad postawy Toruński Klub Karate OYAMA, ul. Szewska 8/9 p. Janusz Brodacki tel. 602 364 458, termin do uzgodnienia

II. Siłownie

1. mini siłownia dla pań (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 11.00 – 12.00, i 17.00 – 18.00 tylko dla nowych klientów

III. Hale i 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

IV. Porady i diagnozy lekarskie

1. masaż leczniczy kręgosłupa (po wcześniejszym umówieniu tel. 602-500-93) Gabinet Fizjoterapii Janusz Danielczyk, termin do uzgodnienia

2. Diagnostyka funkcjonalna kręgosłupa (po wcześniejszym umówieniu tel. 602-500-93) Gabinet Fizjoterapii Janusz Danielczyk, termin do uzgodnienia

3. badanie wzroku (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

4. Korekcja i rehabilitacja wzrokowa(po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

5. dobór szkielek okularowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c. , ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 18.00

6. vibro max – masaż wibracyjny (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/62-10-028) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 10.00 – 11.00, tylko dla nowych klientów

7. bezpłatne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel.56/621-07-20 lub 781-200-957) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, ul. Przy Kaszowniku 25a, w godz. 10.00 – 15.00

8. kompleksowa porada w zakresie dopasowania aparatów słuchowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/621-07-20 lub 781-200-957) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, Przychodnia Zdrowie, ul. Przy Kaszowniku 25A, w godz. 10.00 – 15.00

9. bezpłatne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel. 695-010-816) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, przy Przychodni Rubinkowo 1 piętro, ul. Dziewulskiego 12, w godz. 10.00 – 15.00

10. kompleksowa porada w zakresie dopasowania aparatów słuchowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 695-010-816) PUH Rejowski Aparaty Słuchowe, przy Przychodni Rubinkowo 1 piętro, ul. Dziewulskiego 12, w godz. 10.00 – 15.00

11. rollmasaż (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, termin do uzgodnienia, tylko dla nowych klientów

V. Studia odnowy biologicznej i 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

SOBOTA

Minuty między życiem a śmiercią

I. Hale i boiska sportowe, baseny

1. aktywność rekreacyjno – sportowa, nordic walking, ćwiczenia gimnastyczne i zabawy w plenerze, gra w kule (po wcześniejszym umówieniu tel. 509-532-242) Fundacja „Leśna Droga” Maria Moulis, zajęcia odbywać się będą w Gutowie, w godz. 9.00 – 11.00

UWAGA!

Wszystkie oferty są bezpłatne lub ze zniżką zgodnie z powyższym harmonogramem.

Cały materiał XXXVIII Miesiąca dla Zdrowia znajdziecie Państwo na stronie internetowej www.maraton.pl