



**Czas wolny  
– czas dla  
sportu**

# XXXV Toruński Miesiąc dla Zdrowia

[www.maraton.pl](http://www.maraton.pl)



## 1-31 MAJA 2017



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

**Oferty toruńskich organizacji, firm  
i instytucji od 1 do 31 maja 2017**

Kampania dofinansowana ze środków Gminy Miasta Toruń

## PONIEDZIAŁEK Droga do zdrowia – zacznij w poniedziałek

### AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

**1. BPU – INTENSIVE** (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF Ośrodek Terapii Ruchowej, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz. 17.15

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

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

**4. YOGA-15.05, 22.05, 29.05** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/610-21-28) Dom Kultury Górsk, ul. Leśna 13/1, godz. 17.00

**5. 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, g. 17.0-18.30

**6. GIMNASTYKA DLA PAŃ „III WIEKU”** (po wcześniejszym umówieniu tel. 783-979-123) Toruński Związek TKKF, zajęcia odbywają się w SP nr 7 ul. Bema 66 w godz. 18.15 i 19.15

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

**8. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NA KRĘGOSŁUP I STAWY** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

**9. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE 80+** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

**10. SALSATION FITNESS** (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF Ośrodek Terapii Ruchowej, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz. 10.00

### SIŁOWNIE

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

### HALE I BOISKA SPORTOWE, BASENY

**1. ZAJĘCIA REKREACYJNE PODSTAW KARATE TRADYCYJNEGO I PODSTAW SAMOOBRONY I PODSTAW SAMOOBRONY DLA KOBIEC** –dorośli, młodzież (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

**2. ZAJĘCIA REKREACYJNE PODSTAW KARATE TRADYCYJNEGO I PODSTAW SAMOOBRONY 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

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

**4. 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

**5. TYDZIEŃ DLA ZDROWIA** 22.05-26.05 (tel: 056 648 51 28) Zespół Szkół nr 31 ul. Dzielwulskiego 41b

**6. Tai Chi** - 8.05, 15.05, 22.05, 29.05 (po wcześniejszym umówieniu tel: 608 571 049) SP nr 1 ul. Wielkie Garbary 9 g. 18.15

**7. QI GONG** 8.05, 15.05, 22.05, 29.05 (po wcześniejszym umówieniu tel: 608 571 049) SP nr 1 ul. Wielkie Garbary 9, g.17.00

**8. 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

**9. NORDIC WALKING** bezpłatna wejściówka na zajęcia (po wcześniejszym umówieniu tel. 759 560 479) Active-body Jarosław Rochna, ul. Gen. Józefa Hallera 102A, godz. 18.00

**10. TRENING OGÓLNOROZWOJOWY Z ELEMENTAMI SAMOOBRONY** bezpłatna wejściówka (po wcześniejszym umówieniu tel. 759 560 479) Active-body Jarosław Rochna, ul. Gen. Józefa Hallera 102A, zajęcia odbywać się będą w Fitness Klubie TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz. 20.15

**11. 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, g. 17.00

**12. 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

## **PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE**

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

**2. PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY DLA KOBIEC W WIEKU 25-59 LAT** bezpłatny program (które w ciągu ostatnich 3 lat nie miały wykonanego badania cytologicznego) 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

**3. 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 – 13.00

**4. DRENAŻ LIMFATYCZNY KOŃCZYNY GÓRNEJ URZĄDZENIEM DO DRENAŻU** tylko 22.05.2017(po wcześniejszym umówieniu) DREN MED, usługa będzie wykonywana w siedzibie Stowarzyszenia Flandria, Lelewela 33, tel. 664999881, godz. 10.00-12.00

**5. DRENAŻ LIMFATYCZNY KOŃCZYN DOLNYCH URZĄDZENIEM DO DRENAŻU** tylko 22.05.2017(po wcześniejszym umówieniu) DREN MED, usługa będzie wykonywana w siedzibie Stowarzyszenia Flandria, Lelewela 33, tel. 664999881, godz. 10.00-12.00

**6. MASAŻ WSTĘPUJĄCY/ZSTĘPUJĄCY KOŃCZYN DOLNYCH LUB KOŃCZYNY GÓRNEJ** tylko 22.05.2017(po wcześniejszym umówieniu) DREN MED, usługa będzie wykonywana w siedzibie Stowarzyszenia Flandria, Lelewela 33, tel. 664999881, godz. 10.00-12.00

**7. ELEKTROTĘRAPIA PRZECIWBÓLOWA ODC. LĘDŹWIOWEGO KRĘGOSŁUPA, ELEKTROTĘRAPIA POPRAWIAJĄCA UKRWIENIE, ANTICELLULITOWA** tylko 22.05.2017 (po wcześniejszym umówieniu) DREN MED, usługa będzie wykonywana w siedzibie Stowarzyszenia Flandria, Lelewela 33, tel. 664999881, godz. 10.00-12.00

**8. ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM WAŁKÓW, PODUSZKI SENSOMOTORYCZNEJ, TAŚM TYLKO 22.05.2017** (po wcześniejszym umówieniu) DREN MED, usługa będzie wykonywana w siedzibie Stowarzyszenia Flandria, Lelewela 33, tel. 664999881, godz. 10.00-12.00

**9. TAPING REHABILITACYJNY** tylko 22.05.2017 (po wcześniejszym umówieniu) DREN MED, usługa będzie wykonywana w siedzibie Stowarzyszenia Flandria, Lelewela 33, tel. 664999881, godz. 10.00-12.00

**10. BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU CAŁKOWITEGO** dla pierwszych 50 osób (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-27-36 lub 531 116 421) Laboratorium Przychoda Sp. z o.o. Grupa Alab, ul. Srebrnego 1 w godz. 7.00 – 11.00

**11. BEZPŁATNA PROFILAKTYKA DLA DZIECI OD 6-GO MIESIĄCA ŻYCIA (STOMATOLOGIA)** (po wcześniejszym umówieniu tel : 512-945-745) NZOZ „ORMED” Konstytucji 3 Maja 40A godz. 10.00-14.00

**12. BEZPŁATNE LECZENIE DZIECI I MŁODZIEŻY DO 18 ROKU ŻYCIA** (stomatologia) (po wcześniejszym umówieniu tel: 512 945 745) NZOZ „ORMED” Konstytucji 3 Maja 40A g. 10.00-14.00

**13. BEZPŁATNA KONSULTACJA STOMATOLOGICZNA** (po wcześniejszym umówieniu tel : 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00

**14. PROMOCJA ZDROWIA JAMY USTNEJ DLA CAŁEJ RODZINY** (po wcześniejszym umówieniu tel : 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00

**15. ZABIEGI PROFILAKTYCZNE DLA CAŁEJ RODZINY** (skaliny w cenie promocyjnej 80 zł od osoby) (po wcześniejszym umówieniu tel : 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00

**16. 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

**17. 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, g. 10.00 – 14.00

**18. 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

**19. 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

**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. PROFILAKTYCZNE BADANIE SŁUCHU** (po wcześniejszym umówieniu tel.781-200-957) Specjalistyczny Gabinet Protetyki Słuchu PUH Rejowski, ul.Przy Kaszowniku 25a w godz.10.00-17.00

**22. BEZPŁATNA ANALIZA SKŁADU CIAŁA Z KONSULTACJĄ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 668384559) Studio Zdrowia ul. Zamenhofska 43 godz. 9.00-20.00

**23. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH/BADANIA SPECJALISTYCZNE POD WZGLĘDEM KORZYSTANIA Z OKULARÓW PROGRESYWNYCH** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00

**24. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a g. 10.00-18.00

**25. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00

**26. TYDZIEŃ DLA ZDROWIA – TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ** Zespół Szkół nr 31, ul. Dziewulskiego 41b, tylko 22 maja

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

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

**29. 30% 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

**30. 30% 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

**31. MASAŻ LECZNICZY WYBRANEJ PARTII CIAŁA** (po wcześniejszym umówieniu 505 153 922 Kuba) Active-body Jarosław Rochna, ul. Gen. Józefa Hallera 102A, termin do uzgodnienia

**32. ANALIZA SKŁADU CIAŁA** (po wcześniejszym umówieniu tel. 759 560 479 Jarek) Active-body Jarosław Rochna, ul. Gen. Józefa Hallera 102A, termin do uzgodnienia

**33. ANALIZA SKŁADU CIAŁA** (po wcześniejszym umówieniu tel. 508 130 006 Agnieszka) Active-body Jarosław Rochna, ul. Gen. Józefa Hallera 102A, termin do uzgodnienia

**34. ANALIZA SKŁADU CIAŁA** (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 385 843 Robert) Active-body Jarosław Rochna, ul. Gen. Józefa Hallera 102A, termin do uzgodnienia

**35. SPOTKANIE Z DIETETYKIEM/TERAPEUTĄ DLA SENIORA** (po wcześniejszym umówieniu tel. 737 465 446) Archipelag Inicjatyw, ul. Bartkiewiczówny 94e/10, spotkanie odbędzie się w Kamienicy Inicjatyw, ul. Kopernika 22 od g. 11.00 (oprócz 3 maja)

## STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

**1. ZNIŻKA 10%** 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

**2. 30% zniżki na seanse** (bilety i karnety)(po wcześniejszym umówieniu tel. 500-520-290) Grota Solna Yodo UCS, ul. św. Józefa 17, w godz. 15.00 – 19.00

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

## WTOREK Racjonalne żywienie

### AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

**1. ZUMBA GOLD dla seniora** (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, godz. 9.00-9.45 oraz 10.00-10.45

**3. ZUMBA DLA DZIECI (5-10LAT)** (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 lub 56/622-56-64 w 50) MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9 w godz.17.30-18.15

**4. AEROBIK DLA PAŃ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 lub 56/622-56-64 w 50) MSM Klub „Kameleon”, ul.

Tuwima 9 w godz. 20.00-20.45

**5. 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

**6. GIMNASTYKA RELAKSACYJNA** (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. 18.00

**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. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NA KRĘGOSŁUP I STAWY** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

**9. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE 80+** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

## SIŁOWNIE

**1. SIŁOWNIA – 5 OSÓB** (po wcześniejszym umówieniu tel. (56)6634934 Bella Line Studio dla Pań, ul. Sukiennicza 4, w godz. 11.00-14.00

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

## HALE, BOISKA SPORTOWE, BASENY

**1. ZAJĘCIA REKREACYJNE PODSTAW KARATE TRADYCYJNEGO I PODSTAW SAMOOBRONY I PODSTAW SAMOOBRONY DLA DZIECI** (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub Karate Tradycyjnego zajęcia odbywać się będą na Hali Sportowej Arena Toruń, g. 16.00

**2. NORDIC WALKING** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/610-21-28) Dom Kultury Górski, ul. Leśna 13/1, w g.11.00-12.00

**3. KARATE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY** (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 919 641) Klub Karate Shotokan „Dojo Toruń”, ul. Lecha 5/7 w godz. 17.30-18.30

**4. KARATE DLA DOROSŁYCH** (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 919 641) Klub Karate Shotokan „Dojo Toruń”, ul. Lecha 5/7 w godz. 19.15-20.30.

**5. SAMOOBRONA, KARATE +16** (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 919 641) Klub Karate Shotokan „Dojo Toruń”, ul. Lecha 5/7 w godz. 20.30-22.00

**6. NORDIC WALKING** (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. 16.30 – 18.00 zbiórka Stadion ul. Świętopełka

**7. AQUAPARK** (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

**8. 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

**9. DZIEŃ SPORTU – MINI OLIMPIADA SPORTOWA** dla przedszkolaków Przedszkole Miejskie nr 2, ul. Stawieńskiego 7 tel. 56/648-64-52 w godz. 10.00 – 15.00, tylko w dniu 16 maja

**10. TYDZIEŃ DLA ZDROWIA 22.05-26.05** (tel: 056 648 51 28) Zespół Szkół nr 31 ul. Dziewulskiego 41b

**11. DZIEŃ OTWARTY ŻŁOBKA** – możliwość uczestniczenia w zajęciach (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, tylko 18 maja w godz. 8.00 – 15.00

## PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

**1. Odczulanie alergii** (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 414 255) Bioharmed Medycyna Naturalna Reginald Liczkowski, Młyniec Drugi, ul. Jesionowa 3 w godz. 15.00-18.00

**2. BEZPŁATNY PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY DLA KOBIET W WIEKU 25-59 LAT** (które w ciągu ostatnich 3 lat nie miały wykonanego badania cytologicznego) – 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

**3. 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 – 13.00

**4. BEZPŁATNE BADANIE SPIROMETRYCZNE** (po wcześniejszym umówieniu) 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.9.00-12.00

**5. BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU CAŁKOWITEGO** dla pierwszych 50 osób (po wcześniejszym umówieniu tel.

56/623-27-36 lub 531 116 421)) Laboratorium Przygoda Sp. z o.o. Grupa Alab, ul. Srebrnego 1 w godz. 7.00 – 11.00

**6. BEZPŁATNA KONSULTACJA STOMATOLOGICZNA** (po wcześniejszym umówieniu tel : 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00

**7. PROMOCJA ZDROWIA JAMY USTNEJ DLA CAŁEJ RODZINY** (po wcześniejszym umówieniu tel : 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00

**8. ZABIEGI PROFILAKTYCZNE DLA CAŁEJ RODZINY** (skaliling w cenie promocyjnej 80 zł od osoby) (po wcześniejszym umówieniu tel : 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00

**9. 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 – 18.00

**10. 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, g. 10.00 – 18.00

**11. 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, g. 10.00 – 18.00

**12. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI 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 – 18.00

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

**14. PROFILAKTYCZNE BADANIE SŁUCHU** (po wcześniejszym umówieniu tel.781-200-957) Specjalistyczny Gabinet Protetyki Słuchu PUH Rejowski, ul.Przy Kaszowniku 25a w godz.10.00-17.00

**15. BEZPŁATNA ANALIZA SKŁADU CIAŁA Z KONSULTACJĄ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 668384559) Studio Zdrowia ul. Zamenhofska 43 godz. 9.00-20.00

**16. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH/BADANIA SPECJALISTYCZNE POD WZGLĘDEM KORZYSTANIA Z OKULARÓW PROGRESYWNYCH** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00

**17. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOM-**

**PUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00

**18. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00

**19. TYDZIEŃ DLA ZDROWIA – TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ** Zespół Szkół nr 31, ul. Dziewulskiego 41b, tylko 23 maja

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

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

**22. 30% 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

**23. 30% 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

**24. PIERWSZA POMOC PRZEMEDYCZNA** (po wcześniejszym umówieniu tel. 733 003 999) Krajowe Stowarzyszenie Ratowników Medycznych, zajęcia odbywać się będą w Toruńskim Związku TKKF, ul. Szosa Chełmińska 75 w godz. 16.30 – 18.00, tylko 9 maja

## 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 godz. 10.00 - 18.00

**2. 30% ZNIŻKI NA SEANSE** (bilety i karnety) (po wcześniejszym umówieniu tel. 500-520-290) Grota Solna Yodo UCS, ul. św. Józefa 17, w godz. 15.00 – 19.00

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

# ŚRODA Cholesterol, otyłość i nadwaga

## AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

- 1. FITNESS TBC** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-30-111 – max 5 osób) Bella Line Wellness Centrum ul. Żółkiewskiego 8 godz. 8.30
- 2. ZUMBA** (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 lub 56/622-56-64 w 50) MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9 w godz. 19.00-20.00
- 3. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NA KRĘGOSŁUP I STAWY** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia
- 4. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE 80+** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia
- 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

## SIŁOWNIE

- 1. 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
- 2. MINI SIŁOWNIA** (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00-15.00) Fitness Klub TKKF Ośrodek Terapii Ruchowej, ul. Wojska Polskiego 43/45, w g. 10.00-12.00

## HALE, BOISKA SPORTOWE, BASENY

- 1. ZAJĘCIA REKREACYJNE PODSTAW KARATE TRADYCYJNEGO I PODSTAW SAMOOBRONY I PODSTAW SAMOOBRONY DLA KOBIET- DOROŚLI, MŁODZIEŻ** (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
- 2. ZAJĘCIA REKREACYJNE PODSTAW KARATE TRADYCYJNEGO I PODSTAW SAMOOBRONY 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
- 3. AQUAPARK** (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. 17.00-21.00

- 4. BASEN** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 623-36-34 w z. 8.00-9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Pływania z Hotelikiem, ul. Bażyńskich 9/17, g. 15.20 lub 21.00
- 5. VII BIEG PO ZDROWIE – DLA DZIECI 3-6 LAT I RODZICÓW** (tel: 56 648-64-52) PM nr 2 ul. Stawiszińskiego 7 godz. 15.00, tylko 31.05.2017r.
- 6. SAMOOBRONA DLA DOROSŁYCH/KARATE DLA DOROSŁYCH** (po wcześniejszym umówieniu tel. 666-616-168) Sekcja Walki Kimura ul. Wielkie Garbary 9, godz. 18.15-19.30
- 7. SAMOOBRONA DLA SENIORÓW** (po wcześniejszym umówieniu tel: 518-640-702) Fitness Klub TKKF ul. Wojska Polskiego 43/45 godz. 12.45
- 8. 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

## PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

- 1. 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
- 2. BEZPŁATNY PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY DLA KOBIET W WIEKU 25-59 LAT** (które w ciągu ostatnich 3 lat nie miały wykonanego badania cytologicznego) – 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
- 3. 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 – 13.00
- 4. BEZPŁATNY POMIAR KWASU MOCZOWEGO Z PALCA** (po wcześniejszym umówieniu) Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia 4 tel. 513-035-742, w g.9.00-12.00
- 5. BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU CAŁKOWITEGO DLA PIERWSZYCH 50 OSÓB** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-27-36 lub 531 116 421) Laboratorium Przygoda Sp. z o.o. Grupa Alab, ul. Srebrnego 1 w godz. 7.00 – 11.00

- 6. BEZPŁATNA PROFILAKTYKA DLA DZIECI OD 6-GO MIESIĄCA ŻYCIA (STOMATOLOGIA)** (po wcześniejszym umówieniu tel : 512-945-745) NZOZ „ORMED” Konstytucji 3 Maja 40A godz. 8.00-13.00
- 7. BEZPŁATNE LECZENIE DZIECI I MŁODZIEŻY DO 18 ROKU ŻYCIA** (stomatologia) (po wcześniejszym umówieniu tel: 512 945 745) NZOZ „ORMED” Konstytucji 3 Maja 40A, g. 8.00-13.00
- 8. BEZPŁATNA KONSULTACJA STOMATOLOGICZNA** (po wcześniejszym umówieniu tel : 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00
- 9. PROMOCJA ZDROWIA JAMY USTNEJ DLA CAŁEJ RODZINY** (po wcześniejszym umówieniu tel : 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00
- 10. ZABIEGI PROFILAKTYCZNE DLA CAŁEJ RODZINY** (skaling w cenie promocyjnej 80 zł od osoby) (po wcześniejszym umówieniu tel : 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00
- 11. 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
- 12. 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, g. 10.00-14.00
- 13. 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, g. 10.00 – 14.00
- 14. 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
- 15. POMIAR CIŚNIENIA** Sklep Specjalistyczny Zaopatrzenia Medycznego Zofia Czerwińska, ul. Wojska Polskiego 22/A tel. 56/ 62-248-69 w godz. 11.00 - 16.00
- 16. PROFILAKTYCZNE BADANIE SŁUCHU** (po wcześniejszym umówieniu tel.781-200-957) Specjalistyczny Gabinet Protetyki Słuchu PUH Rejowski, ul.Przy Kaszowniku 25a w godz.10.00-17.00
- 17. BEZPŁATNA ANALIZA SKŁADU CIAŁA Z KONSULTACJĄ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 668384559) Studio Zdrowia ul. Zamenhofa 43 godz. 9.00-20.00
- 18. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH/BADANIA**

- SPECJALISTYCZNE POD WZGLĘDEM KORZYSTANIA Z OKULARÓW PROGRESYWNYCH** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00
- 19. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00
- 20. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00
- 21. TYDZIEŃ DLA ZDROWIA – TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ** Zespół Szkół nr 31, ul. Dziewulskiego 41b, tylko 24 maja
- 22. DZIEŃ DLA ZDROWIA 24.05** ;Śniadanie na trawie, Rodzinny Turniej Sportowy (tel: 056 648 51 28 ) Zespół Szkół nr 31 ul. Dziewulskiego 41b , Śniadanie na trawie 10.00-11.00 , Rodzinny Turniej Sportowy 17.00-19.00
- 23. KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, godz. do uzgodnienia
- 24. KONSULTACJE LOGOPEDYCZNE** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/659-93-90) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, godz. do uzgodnienia
- 25. PROGRAM PN. WSPIERANIE ROZWOJU DZIECI 3-LETNICH** Żłobek Miejski Nr 2 w Toruniu, ul. Piskorskiej 9, w godz. 10.40 – 11.45
- 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. 30% 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
- 29. 30% 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
- 30. ANALIZA SKŁADU CIAŁA** (po wcześniejszym umówieniu tel. 759 560 479 Jarek) Active-body Jarosław Rochna, ul. Gen. Józefa Hallera 102A, termin do uzgodnienia
- 31. ANALIZA SKŁADU CIAŁA** (po wcześniejszym umówieniu



tel. 508 130 006 Agnieszka) Active-body Jarosław Rochna, ul. Gen. Józefa Hallera 102A, termin do uzgodnienia

**32. ANALIZA SKŁADU CIAŁA** (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 385 843 Robert) Active-body Jarosław Rochna, ul. Gen. Józefa Hallera 102A, termin do uzgodnienia

## STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

**1. 10% ZNIŻKI NA SUPLEMENTY DIETY I ODŻYWKI ORAZ ODDZIEŻ I AKCESORIA SPORTOWE** F.H. "Profesjonalista" Anna Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w godz. 10.00 - 18.00

## CZWARTEK Serce sportowca • Dzień bez papierosa

### AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

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

**2. BPU – INTENSIVE** (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF Ośrodek Terapii Ruchowej, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz. 17.15

**3. ZUMBA GOLD DLA SENIORA** (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

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

**5. AEROBIK DLA PAŃ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 697 707 048 lub 56/622-56-64 w 50) MSM Klub „Kameleon”, ul. Tuwima 9 w godz. 20.00-20.45

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

**7. ZDROWY KRĘGOSŁUP** (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. 10.15 – 11.00

**8. GIMNASTYKA RELAKSACYJNA** (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. 18.00

**2. 30% ZNIŻKI NA SEANSE (BILETY I KARNETY)** (po wcześniejszym umówieniu tel. 500-520-290) Grota Solna Yodo UCS, ul. św. Józefa 17, w godz. 15.00 – 19.00

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

**4. AKCJA WAŻENIA SPOŁECZEŃSTWA** Wyższa Szkoła Bankowa ul. Młodzieżowa 31A 6,13,20,27.05 godz. 10.00-12.00

**9. GIMNASTYKA DLA PAŃ „III WIEKU”** (po wcześniejszym umówieniu tel. 783-979-123) SP nr 7 ul. Bema 66 w godz. 18.15, 19.15

**10. 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

**11. BEZPŁATNA WEJŚCIÓWKA NA TRENING FUNKCJONALNY** (po wcześniejszym umówieniu tel. 759 560 479) Active-body Jarosław Rochna, ul. Gen. Józefa Hallera 102A, zajęcia odbywać się będą w Fitness Klubie TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz. 20.15

**12. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NA KRĘGOSŁUP I STAWY** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

**13. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE 80+** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

**14. SALSATION FITNESS** (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF Ośrodek Terapii Ruchowej, ul. Wojska Polskiego 43/45 w godz. 10.00

### SŁOWNIE

**1. SIŁOWNIA** – 5 osób (po wcześniejszym umówieniu tel. (56)6634934) Bella Line Studio dla Pań, ul. Sukiennicza 4, w godz. 11.00-14.00

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

## **HALE, BOISKA SPORTOWE, BASENY**

**1. ZAJĘCIA REKREACYJNE PODSTAW KARATE TRADYCYJNEGO I PODSTAW SAMOOBRONY I PODSTAW SAMOOBRONY DLA DZIECI** (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub Karate Tradycyjnego zajęcia odbywać się będą na Hali Sportowej Arena Toruń, wejście od Hotelu Meeting o godz. 16.00

**2. AQUAPARK** (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

**3. 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

## **PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE**

**1. 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

**2. BEZPŁATNY PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY DLA KOBIEC W WIEKU 25-59 LAT** (które w ciągu ostatnich 3 lat nie miały wykonanego badania cytologicznego) – 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

**3. 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 – 13.00

**4. DRENAŻ LIMFATYCZNY KOŃCZINY GÓRNEJ URZĄDZENIEM DO DRENAŻU 25.05.2017** (po wcześniejszym umówieniu) DREN MED, usługa będzie wykonywana w siedzibie Stow. Flandria, Lelewela 33, tel. 664999881, g. 10.00-13.00

**5. DRENAŻ LIMFATYCZNY KOŃCZYN DOLNYCH URZĄDZENIEM DO DRENAŻU 25.05.2017**(po wcześniejszym umówieniu) DREN MED, usługa będzie wykonywana w siedzibie Stow. Flandria, Lelewela 33, tel. 664999881, godz. 10.00-13.00

**6. MASAŻ WSTĘPUJĄCY/ZSTĘPUJĄCY KOŃCZYN DOLNYCH LUB KOŃCZINY GÓRNEJ 25.05.2017** (po wcześniejszym umówieniu) DREN MED, usługa będzie wykonywana w siedzibie Stow. Flandria, Lelewela 33, tel. 664999881, g. 10.00-13.00

**7. ELEKTROTHERAPIA PRZECIWBÓLOWA ODC. ŁĘDŹWIOWEGO KRĘGOSŁUPA, ELEKTROTHERAPIA POPRAWIAJĄCA UKRWIENIE, ANTYCELLULITOWA 25.05.2017** (po wcześniejszym umówieniu) DREN MED, usługa będzie wykonywana w siedzibie Stow. Flandria, Lelewela 33, tel. 664999881, g. 10.00-13.00

**8. ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM WAŁKÓW, PODUSZKI SENSOMOTORYCZNEJ, TAŚM 25.05.2017** (po wcześniejszym umówieniu) DREN MED, usługa będzie wykonywana w siedzibie Stow. Flandria, Lelewela 33, tel. 664999881, g. 10.00-13.00

**9. TAPING REHABILITACYJNY 25.05.2017**(po wcześniejszym umówieniu) DREN MED, usługa będzie wykonywana w siedzibie Stow. Flandria, Lelewela 33, tel. 664999881, g. 10.00-13.00

**10. BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU CAŁKOWITEGO** dla pierwszych 50 osób (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-27-361 lub 531 116 4211) Laboratorium Przygoda Sp. z o.o. Grupa Alab, ul. Srebrnego 1 w godz. 7.00 – 11.00

**11. BEZPŁATNA KONSULTACJA STOMATOLOGICZNA** (po wcześniejszym umówieniu tel : 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00

**12. PROMOCJA ZDROWIA JAMY USTNEJ DLA CAŁEJ RODZINY** (po wcześniejszym umówieniu tel : 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00

**13. ZABIEGI PROFILAKTYCZNE DLA CAŁEJ RODZINY** (skaling w cenie promocyjnej 80 zł od osoby) (po wcześniejszym umówieniu tel: 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00

**14. 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

**15. 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 godz. 10.00 – 14.00

**16. 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 godz. 10.00 – 14.00

**17. 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

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

**19. PROFILAKTYCZNE BADANIE SŁUCHU** (po wcześniejszym umówieniu tel. 781-200-957) Specjalistyczny Gabinet Protetyki Słuchu PUH Rejowski, ul.Przy Kaszowniku 25a w g.10.00-17.00

**20. BEZPŁATNA ANALIZA SKŁADU CIAŁA Z KONSULTACJĄ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 668384559) Studio Zdrowia ul. Zamenhofska 43 godz. 9.00-20.00

**21. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH/BADANIA SPECJALISTYCZNE** pod względem korzystania z okularów progresywnych. (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00

**22. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH** w celu zapewnienia komfortowej pracy (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00

**23. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00

**24. TYDZIEŃ DLA ZDROWIA – TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ** Zespół Szkół nr 31, ul. Dziewulskiego 41b, tylko 25 maja

**25. KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE** (po wcześniejszym

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

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

**27. 30% 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

**28. 30% 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

## 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 godz. 10.00 - 18.00

**2. 30% ZNIŻKI NA SEANSE** (bilety i karnety)(po wcześniejszym umówieniu tel. 500-520-290) Grota Solna Yodo UCS, ul. św. Józefa 17, w godz. 15.00 – 19.00

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

## PIĄTEK Stres – nie martw się

### AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

**1. ZUMBA GOLD DLA SENIORA** (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. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NA KRĘGOSŁUP I STAWY** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

**3. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE 80+** (po wcześniejszym umówieniu tel. 602 500 931) Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - Janusz Danielczyk, ul. Żółkiewskiego 37/41, termin do uzgodnienia

**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

### SIŁOWNIE

**1. MINI SIŁOWNIA** (po wcześniejszym umówieniu tel. 518-640-702 w godz. 8.00 – 15.00) Fitness Klub TKKF, ul. Wojska Polskiego 43/45, w godz.10.00-12.00

### HALE, BOISKA SPORTOWE, BASENY

**1. Nordic walking** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/610-21-28) Dom Kultury Górski, ul. Leśna 13/1, w godz.11.00-12.00

**2. KARATE DLA DZIECI** (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 919 641) Klub Karate Shotokan „Dojo Toruń”, ul. Lecha 5/7 w godz. 17.30-18.30

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

**4. 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

**5. SAMOOBRONA DLA DOROSŁYCH/KARATE DLA DOROSŁYCH** (po wcześniejszym umówieniu tel. 666-616-168) Sekcja Walki Kimura ul. Wielkie Garbary 9, godz. 18.15-19.30

**6. SAMOOBRONA DLA SENIORÓW** (po wcześniejszym umówieniu tel: 518-640-702) Fitness Klub TKKF ul. Wojska Polskiego 43/45 godz. 12.00

**7. 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

**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

## PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

**1. BÓLE KRĘGOSŁUPA** (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 414 255) Bioharmed Medycyna Naturalna Reginald Liczkowski, Młyniec Drugi, ul. Jesionowa 3 w godz. 15.00-18.00

**2. 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 – 13.00

**3. BEZPŁATNE AUDIOMETRYCZNE BADANIE SŁUCHU** (po wcześniejszym umówieniu tel. 513-035-742) Centrum Medyczne OLK-MED Sp. z o.o., Plac 18-go stycznia, g.9.00-12.00

**4. BEZPŁATNE BADANIA I DIAGNOSTYKA STÓP DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH** tylko 12.05.2017- KAPS Spółka z o.o. (po wcześniejszym umówieniu Tel.664-999-881) Stow. Flandria, Lelewela 33, g. 9.00-16.30 – przerwa 13.30-14.00

**5. DOBÓR WKŁADEK PROFILAKTYCZNYCH, ORTOPEDYCZNYCH, LECZNICZYCH, PROTEZ** tylko 12.05.2017- KAPS Spółka z o.o. (po wcześniejszym umówieniu Tel.664-999-881) Stowarzyszenie Flandria, Lelewela 33, godz. 9.00-16.30 –

przerwa 13.30-14.00

**6. KONSULTACJE PEDAGOGICZNE** tylko 12.05.2017- KAPS Spółka z o.o. (po wcześniejszym umówieniu Tel.664-999-881) Stowarzyszenie Flandria, Lelewela 33, godz. 9.00-16.30 – przerwa 13.30-14.00

**7. BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU CAŁKOWITEGO** dla pierwszych 50 osób (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-27-36 lub 531 116 421) Laboratorium Przygoda Sp. z o.o. Grupa Alab, ul. Srebrnego 1 w godz. 7.00 – 11.00

**8. BEZPŁATNA KONSULTACJA STOMATOLOGICZNA** (po wcześniejszym umówieniu tel : 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00

**9. PROMOCJA ZDROWIA JAMY USTNEJ DLA CAŁEJ RODZINY** (po wcześniejszym umówieniu tel : 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1 godz. 11.00-15.00

**10. ZABIEGI PROFILAKTYCZNE DLA CAŁEJ RODZINY** (skaliny w cenie promo 80 zł od osoby) (po wcześniejszym umówieniu tel: 56 62 10 811) NZOZ „ORMED” ul. Srebrnego 1, g. 11.00-15.00

**11. 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

**12. 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 g. 10.00 – 14.00

**13. 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, g. 10.00 – 14.00

**14. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI 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

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

**16. PROFILAKTYCZNE BADANIE SŁUCHU** (po wcześniejszym umówieniu tel.781-200-957) Specjalistyczny Gabinet Protetyki Słuchu PUH Rejowski, ul. Przy Kaszowniku 25a w godz. 10.00-17.00

**17. BEZPŁATNA ANALIZA SKŁADU CIAŁA Z KONSULTACJĄ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 668384559) Studio Zdrowia ul. Zamenhofska 43 godz. 9.00-20.00

**18. BEZPŁATNY DOBÓR SZKIEŁ OKULAROWYCH/BADANIA SPECJALISTYCZNE POD WZGLĘDEM KORZYSTANIA Z OKULARÓW PROGRESYWNYCH** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00

**19. BADANIA UŻYTKOWNIKÓW MONITORÓW KOMPUTEROWYCH W CELU ZAPEWNIENIA KOMFORTOWEJ PRACY** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00

**20. PORADY W ZAKRESIE KOREKCI WAD WZROKU I REHABILITACJI WZROKOWEJ** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56 6602268) Zakład Optyczny Stanisław Trejnowski ul. Legionów 216a godz. 10.00-18.00

**21. TYDZIEŃ DLA ZDROWIA – TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ** Zespół Szkół nr 31, ul. Dziewulskiego 41b, tylko 26 maja

**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. 30% 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

**25. 30% 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

## 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 - 18.00

**2. 30% ZNIŻKI NA SEANSE** (bilety i karnety) (po wcześniejszym umówieniu tel. 500-520-290) Grota Solna Yodo UCS, ul. św. Józefa 17, w godz. 15.00 – 19.00

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

## **SOBOTA** Minuty między życiem a śmiercią

### HALE I BOISKA SPORTOWE, BASENY

**1. NORDIC WALKING** (po wcześniejszym umówieniu tel. 783 079 123) Toruński Związek TKKF, ul. Szosa Chełmińska 75, godz. 9.00 spotkanie w łasku Bielańskim, ul. Bema

**2. ZAJĘCIA SPORTOWO-REKREACYJNE** dla mieszkańców Chełmińskiego Przedmieścia Rada Okręgu nr 11 Chełmińskie Przedmieście, zajęcia odbywać się będą na placu rekreacyjnym między ulicami Chełmińską, Długą i Hurynowicz „Topolowy Ludzik” tylko 20 maja w godz. 10.00 – 15.00

**3. MARSZ NORDIC WALKING, GIMNASTYKA, GRY PETA-NQUE I INNE** Fundacja „Leśna Droga” Maria Moulis tel. 509 532 242, Gutowo 4 Gmina Zławieś Wielka, w g. 9.00 – 11.00

**4. 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.

**5. VI Toruńska Olimpiada Osób Niepełnosprawnych** Stadion Miejski, ul. Bema 13 maja od godz. 10.00

### 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, g. 8.00 – 12.00

**2. BADANIE ANALIZY SKŁADU CIAŁA, OMÓWIENIE WYNIKÓW, KONSULTACJA DIETETYCZNA** 20.05.2017 (po wcześniejszym umówieniu tel. 664 999-881) Poradnia Odchudzania i Odżywiania Kuźnia Zdrowia, konsultacje odbędą się w Stowarzyszeniu Flandria ul. Lelewela 33, godz. 10.00-14.00

## STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

**1. 10% zniżki na suplementy diety i odżywkę oraz odzież i akcesoria sportowe F.H. "Profesjonalista"** Anna Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w godz. 10.00 – 14.00

**2. 30% ZNIŻKI NA SEANSE** (bilety i karnety) (po wcześniejszym

umówieniu tel. 500-520-290) Grota Solna Yodo UCS, ul. Św. Józefa 17, w godz. 12.00 – 19.00

**3. WAŻENIE STUDENTÓW I PRACOWNIKÓW** WSB Wyższa Szkoła Bankowa, ul. Młodzieżowa 31A w godz. 10.00 – 12.00

## NIEDZIELA Zdrowie i sprawność dla każdego

### HALE I BOISKA SPORTOWE, BASENY

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

### STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

**1. Akcja ważenia społeczeństwa** Wyższa Szkoła Bankowa, Rynek Staromiejski 28.05.2017 godz. 16.00-18.00

## Partnerzy akcji Miesiąc dla Zdrowia



WYŻSZA SZKOŁA BANKOWA  
TORUŃ

BYDGOSZCZ



SKLEPMEDYCZNY24.NET

## UWAGA!

Wszystkie oferty są bezpłatne lub ze zniżką zgodnie z harmonogramem.

Cały materiał XXXV Miesiąca dla Zdrowia znajduje Państwo na stronie internetowej

[www.maraton.pl](http://www.maraton.pl)



Miasto Toruń



[www.szyfwekamatella.pl](http://www.szyfwekamatella.pl)

# Treningi na siłowniach zewnętrznych

KWIECIEŃ – CZERWIEC 2017

- 50 H (45min.), 25 DYŻURÓW PO 2 H

DATA	INSTRUKTOR	GODZINY DYŻURU	ADRES SIŁOWNI
03.04	Katarzyna Matella	18.15 – 19.45	Szosa Lubicka / Rydygiera (przy Orliku)
05.04	Szymon Janas	17.30 – 19.00	Bema
10.04	Karolina Grzelak – Janas	16.15 - 17.45	Antczaka
12.04	Szymon Janas	17.30 - 19.00	Broniewskiego (górką)
13.04	Katarzyna Matella	8.30 – 10.00	Buszczyńskich
19.04	Szymon Janas	17.30 - 19.00	Bema
21.04	Karolina Grzelak – Janas	15.00 - 16.30	Bulwar (za wodnikiem)
26.04	Karolina Grzelak Janas	16.15 - 17.45	Dolina Marzeń ?
27.04	Katarzyna Matella	8.30 – 10.00	ul. Fasolowa (skrzyżowanie z Szosą Chełmińską)
02.05	Katarzyna Matella	18.15 – 19.45	Szosa Lubicka / Rydygiera (przy Orliku)

# Treningi na siłowniach zewnętrznych

DATA	INSTRUKTOR	GODZINY DYŻURU	ADRES SIŁOWNI
05.05	Karolina Grzelak – Janas	15.00 - 16.30	Antczaka
08.05	Katarzyna Matella	18.15 – 19.45	Buszczyńskich
10.05	Szymon Janas	17.30 - 19.00	Broniewskiego
16.05	Katarzyna Matella	18.15 - 19.45	ul. Fasolowa (skrzyżowanie z Szosą Chełmińską)
17.05	Szymon Janas	17.30 - 19.00	Bema
19.05	Karolina Grzelak – Janas	14.00 - 15.30	Bulwar
24.05	Szymon Janas	17.30 - 19.00	Broniewskiego
29.05	Katarzyna Matella	18.15 – 19.45	Szosa Lubicka / Rydygiera (przy Orliku)
31.05	Karolina Grzelak – Janas	16.15 - 17.45	Dolina Marzeń
02.06	Karolina Grzelak – Janas	14.00 - 15.30	Bulwar
07.06	Szymon Janas	17.30 - 19.00	Bema
14.06	Szymon Janas	17.30 - 19.00	Broniewskiego
21.06	Szymon Janas	17.30 - 19.00	Bema
28.06	Karolina Grzelak - Janas	16.15 - 17.45	Antczaka
30.06	Katarzyna Matella	18.00 – 19.30	Szosa Lubicka / Rydygiera (przy Orliku)

## NORDIC WALKING DLA KAŻDEGO

Toruński Związek TKKF zaprasza wszystkich chętnych na nieodpłatny kurs nauki chodzenia z kijkami Nordic Walking. Początek zajęć 10 maja 2017r ( środa). Zbiórka uczestników Lasek Bielański przy ul. Bema przy siłowni plenerowej o godz. 16.00. Zajęcia prowadzi instruktor nordic walking, trener personalny Pani Jola Chojnacka. Podczas zajęć instruktor nauczy techniki chodzenia, pomoże dobrać odpowiednie kijki, udzieli fachowych porad. Zapraszamy na miejsce zbiórki.

**Zapytania prosimy kierować pod nr tel. 56 65 22 168**



# ZAPRASZAMY DO FITNESS KLUBU TKKF Ośrodek Terapii Ruchowej, ul. Wojska Polskiego 43/54 tel. 56/62-10-028, 518 640 702



Fitness Klub  
TKKF



Już ponad rok działamy na toruńskim rynku.

Przez nasze podwoje przewinęło się przez ten czas prawie 1500 osób.

Zorganizowaliśmy ponad 1000 godz. różnorodnych zajęć ruchowych.

Odbył się u nas XXXIV Toruński Miesiąc dla Zdrowia, dwie edycje Rytmu, muzyki, tańca, dwie edycje Samoobrony dla osób 60+. Mieliśmy drzwi otwarte z okazji Dnia Kobiet i Dnia Matki.

W okresie wakacyjnym zorganizowaliśmy dla dzieci w wieku szkolnym zajęcia z zumbi samoobrony i pierwszej pomocy. Łącznie w zajęciach uczestniczyło ok. 650 dzieci.

Zorganizowaliśmy trzy imprezy integracyjne dla naszych klientek.

Od września działają zajęcia gimnastyki 50+, która cieszy się dużym powodzeniem. Początkowo była jedna grupa, a od stycznia powstała druga. Czekamy jeszcze tylko na Ciebie. Dołącz do nas.

Zdecyduj się, spróbuj i sprawdź. Instruktorzy i recepcjonistki pomogą Ci dobrać zajęcia do Twoich oczekiwań.

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](http://www.fitnessklubtkkf.pl)**



Impreza Finansowana ze środków Gminy Miasta Toruń

2017

# 13 MAJA 2017

ZAPRASZAMY NA OBIEKTY SPORTOWE  
I REKREACYJNE **MOSIR**

# VITORUŃSKA OLIMPIADA

## OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH



ORGANIZATORZY:



**GODZ. 10.00 UROCZYSTE OTWARCIE**

**- STADION MIEJSKI ul. Bema 23/29**

**WRĘCZENIE ZŁOTYCH MEDALI UCZESTNICTWA**

**W GODZ. 10.30-15.00**

**RYWALIZACJA SPORTOWA**

PARTNERZY:



PATRONI MEDYALNE



[WWW.MOSIR.TORUN.PL](http://WWW.MOSIR.TORUN.PL)

NR TEL. 56 622-67-00

TEL. KOM. 606-612-583

**GODZ. 15.30-17.00**

**PRZYSTAŃ SPORTÓW**

**WODNYCH (Błonia Nadwiślańskie)**

**KONCERT  
TORUŃSKIEGO  
ZESPOŁU  
"PARALIZ BAND"**

# INTEGRUJMY SIĘ NA "TOPOLOWYM LUDZIKU"! SPOTKANIE INTEGRACYJNE Z ZABAWAMI SPORTOWO- REKREACYJNYMI

20 maja i 10 czerwca 2017  
godz. 10:00 - 15:00  
Plac rekreacyjny "Topolowy Ludzik"

## Program:

- piłka nożna
- dwa ognie
- turniej rodzinny
- malowanie kredą
- banki mydlane
- malowanie twarzy
- kącik czytelniczy
- wspólne sadzenie roślin
- instruktor na siłowni zewnętrznej

Za udział w  
konkursach  
przewidziane  
nagrody!

Organizator:  
Rada Okręgu nr 11 - Chełmińskie



Kontakt:  
chelminskie@um.torun.pl



# ZOSTAŃ INSTRUKTOREM!

Realizujemy Twoją pasję  
w rekreacji i sporcie!

TKKF to najstarsza w Polsce instytucja kształcąca profesjonalne kadry kultury fizycznej: **instruktorów sportu i rekreacji ruchowej**. Co roku organizujemy ponad kilkanaście kursów we wszystkich dyscyplinach i specjalnościach w których uczestniczy kilkaset osób. Prowadzimy kursy w zakresie uprawnień instruktora sportu, instruktora rekreacji ruchowej, trenera osobistego (personalnego), instruktora osób niepełnosprawnych raz wychowawcy kolonijnego. Podstawa prawna: ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. Nr 127, poz. 857 z późn. zm.) oraz rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 7 sierpnia 2014 r. w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania (Dziennik Ustaw 2014 nr 0 poz. 1145).

Toruński Związek TKKF jest zarejestrowany w **rejestrze instytucji szkoleniowych Urzędu Pracy** pod numerem **2.04/00035/2008** aktualizowanym co roku. Dzięki temu każda zarejestrowana osoba bezrobotna w całej Polsce może brać **bezpłatny udział w naszych kursach i szkoleniach**.

Posiadacz legitymacji może **legalnie** pracować w klubach rekreacyjnych i komercyjnych, ośrodkach sportu, rekreacji i kultury, placówkach wypoczynku, na obozach, koloniach itp. Absolwent może także założyć własną szkołkę lub klub rekreacyjny w formie działalności gospodarczej i prowadzić komercyjne zajęcia z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi.

Wszystkie legitymacje są rejestrowane w bazie absolwentów, mają odpowiednie pieczęcie i podpisy. Prosimy pamiętać, że **prowadzenie zajęć bez uprawnień instruktorskich jest niezgodne z prawem** (przepisy rozporządzeń, ustaw, kodeksu karnego i cywilnego).

Zapraszamy wszystkich na kursy instruktorów rekreacji ruchowej i instruktorów sportu we wszystkich specjalnościach i dyscyplinach.

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!**