

Maj miesiącem dla zdrowia



[1]

Bezpłatne treningi i porady specjalistów czekają na torunian w ramach 35. edycji kampanii prozdrowotnej "Toruński Miesiąc dla Zdrowia".

Majowa akcja jest już dobrze znana mieszkańcom Torunia - co roku bierze w niej udział około 20 tysięcy osób. Kampania ma na celu promowanie aktywnego trybu życia, aby jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem fizycznym i psychicznym. Kampania proponuje aktywność fizyczną w grupach, pod nadzorem instruktorów i trenerów. W tegorocznej edycji można również wziąć udział m.in. w badaniach poziomu cholesterolu oraz poddać się bezpłatnej analizie składu ciała.

"Toruński Miesiąc dla Zdrowia" odbywać się będzie na terenie całego miasta, w fitness klubach, siłowniach, stadionach, boiskach, Orlikach, szkołach i poradniach dietetycznych. Zajęcia pod okiem trenerów odbywać się będą również na siłowniach zewnętrznych oraz innych placówkach, związanych ze zdrowiem i rekreacją.

Kampanię organizuje Toruński Związek Towarzystwo Krzewienia Kultury

Fizycznej. Programy akcji w wersji drukowanej będzie można odbierać w siedzibie Towarzystwa przy ul. Szosa Chełmińska 75, w godzinach 8:00-15:00 od wtorku, 2 maja 2017 r.

Do pobrania:

[Szczegółowy program w PDF](#) [2]

Odnośniki:

[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/maj_zdrowie_torun_miesiac.jpg

[2] https://www.torun.pl/sites/default/files/pliki/2017/zalaczniki/a6_folder_mdz_torun_maj-2017.pdf