

## Zapraszamy do zadbania o formę jesienią



15 października Opolski Oddział Wojewódzki NFZ wraz z klubem Calypso w Turawie Park organizuje dzień, w którym każdy będzie mógł skorzystać z porad wielu specjalistów, spróbować swoich sił w różnego rodzaju aktywnościach i rozpocząć drogę prowadzącą do zdrowia i dobrego samopoczucia.

W planie porady lekarza medycyny sportowej, fizjoterapeutów, dietetyka, trenerów i wiele innych. Yoga twarzy, zajęcia zdrowy kręgosłup i maraton rowerowy to tylko część przygotowanych atrakcji. Szczegóły na plakacie poniżej.

Przyjdź i przekonaj się, że aktywność fizyczna i zbilansowana dieta są Ci niezbędne do zachowania zdrowia. Przekonaj się, że potrafisz o siebie zadbać!