

**ZAOWOCUJ NA WIOSNĘ! z Carrefour**

**Galeria Gryf 23.03.2013r. – ramowy program imprezy**

12:00 **Rozpoczęcie imprezy**

12:10 **W zdrowym ciele-zdrowy duch!** Spotkanie z trenerem Tai Chi

12:30 **Animacje dla dzieci.** Będą się odbywały przez cały czas trwania imprezy.

12:40 **Wiem, co jem!** Spotkanie z dietetykiem- panel dyskusyjny

- Indywidualne konsultacje
- Pomiar indeksu BMI

13:00 **Piękni na wiosnę!** Spotkanie z kosmetologiem - panel dyskusyjny

- Jak zadbać o cerę na wiosnę
- Jak dobrać kosmetyki do rodzaju cery
- Indywidualne konsultacje

13: 30 **Rozluźnij ciało!** Spotkanie z terapeutą - pokaz masażu na scenie

14:00 **Tworzenie warzywno-owocowej kompozycji.** Animacje dla dzieci – scena.

14:30 **Na zdrowie Carrefour!** Spotkanie ze specjalistami, którzy podpowiedzą jak zadbać o zdrowie i zachęcą do systematycznej profilaktyki-bezpłatnych badań:

- Pomiaru ciśnienia krwi
- Poziomu cholesterolu

14:45 **Tylko dla Pań.** Spotkanie z przedstawicielką Federacji Amazonek, podczas którego Panie dowiedzą się m.in.

- Jak zapobiegać kobiecym chorobom
- Jakie są nowoczesne metody ich diagnozowania

15:00 **Spotkanie z gościem specjalnym - Moniką Pyrek** - znaną lekkoatletką, medalistką mistrzostw świata i Europy w skoku o tyczce, wielokrotną olimpijką.

15:30 **Najwięcej witaminy mają polskie... warzywa i owoce**® Konkurs dla Gości CH Carrefour, sprawdzający ich wiedzę na temat zdrowego odżywiania przeprowadzony we współpracy z firma ZEPTER.

16:00 **Na straganie...** Rozstrzygnięcie konkursu na najciekawszy owocowo-warzywny kostium oraz teatrzyk dla dzieci i z udziałem dzieci.

16:30 **Lekki styl na wiosnę!** Spotkanie z wizażystką, podczas którego:

- Przedstawimy trendy w makijażu wiosna/lato 2013
- Zdradzimy tricki wizażystów,
- Odbędzie się pokaz makijażu np. kobiety dojrzałej

16:50 **Lekki styl na wiosnę!** Spotkanie ze stylistką, w programie:

- Przedstawienie różnych typów sylwetki
- Tricki stylistów np. Jak wyglądać o 10 lat młodziej!
- Pokaz stylizacji z wykorzystaniem oferty Najemców Centrum Carrefour

17:20 **Wiem, co jem!** Spotkanie z dietetykiem- panel dyskusyjny  
Piękna figura wcale nie musi oznaczać samych wyrzeczeń!

- Indywidualne konsultacje
- Pomiar indeksu BMI

17:40 **Najwięcej witaminy mają polskie... warzywa i owoce**© Konkurs dla Gości na rozpoznawanie owoców i warzyw po zapachu smaku.

18:00 **Zakończenie** programu

**Dodatkowe informacje:**

Donata Wancel, Biuro Prasowe Carrefour, tel.: 22 563 32 21, e-mail: [donata\\_wancel@carrefour.com](mailto:donata_wancel@carrefour.com)

Maria Cieślikowska, Dyrektor Komunikacji Zewnętrznej i PR, Rzecznik Prasowy, e-mail: [maria\\_cieslikowska@carrefour.com](mailto:maria_cieslikowska@carrefour.com)