



TOBACCO CONCEPT FACTORY

*TCFHUB Centrum Sportu
Przedsiębiorstwo Społeczne - Non Profit*

Harmonogram

I Otwartego Turnieju Bilarda i Tenisa Stołowego dla Seniorów w dniu 26.08.2019 r.

Godz. 11.00 - 11.30 – przywitanie gości

Godz. 11.30 - 12.30 – pokaz trików bilardowych w wykonaniu Bogdana Wołkowskiego, wielokrotnego Mistrza Świata w trikach bilardowych

Godz. 12.30 – rozpoczęcie turniejów: bilardowego i tenisa stołowego

Godz. 13.00 - 13.30 – *Odżywianie, nawadnianie i aktywność fizyczna w wieku senioralnym* – wykład prof. nadzw. dr. hab. nauk kultury fizycznej Dariusza Muchy, specjalisty z zakresu masażu leczniczego, refleksoterapii, fizjoterapii, wychowania fizycznego, odnowy biologicznej i rekreacji ruchowej

Godz. 13.30 - 14.00 – prezentacja ORTHOMOL, czyli rodzinnych produktów orthomolekularnych dla regeneracji i ochrony kości, chrząstek oraz serca – wykład wygłosi konsultant EVA Life – Yevhen Oberuchev

Godz. 14.00 - 14.30 – prezentacja Karty Seniora – zalety i korzyści

Godz. 15.00 - 15.30 – pokaz iluzjonisty, Michała Kulika – półfinalisty programu Mam Talent

Godz. 16.00 - 16.30 – *Przygoda z Mount Everestem* – zdjęcia i opowieści krakowskiego podróżnika Piotra Śliwińskiego

Ok. godz. 18.00 – zakończenie turnieju i wręczenie nagród

Zapraszam:

Ryszard Bujak
Ambasador Polskiej Ligi Seniora

*TCFHUB Centrum Sportu
Przedsiębiorstwo Społeczne - Non Profit*

Polska Liga Seniora

Tel: +48 511 161 785

Web: www.tcfhub.pl