

## SPOTKAJMY SIĘ Z KOBIECAMI!

### HARMONOGRAM WYDARZEŃ

TAURON Arena Kraków

10 marca 2024 r. (niedziela)

Wejście nr 3 (od strony Parku Lotników Polskich)

GODZINA	MAŁA HALA	FOYER NA POZIOMIE A	SALE KONFERENCYJNE NA POZIOMIE B	PLENER
9:00				Trening „Kobiety w biegu” <i>Przed wejściem nr 3</i>
Po godz. 10:00 (godzina orientacyjna)		Po treningu „Kobiety w biegu”: - spotkanie z Małgorzatą Sobańską, lekkoatletką i olimpijką oraz Moniką Świątek, psychologką sportu, - testy obuwia ASICS		
10:00		Warsztaty z samoobrony ze Strażą Miejską (odbędą się w przestrzeni Karate). Liczba miejsc jest ograniczona, obowiązują zapisy na: <a href="mailto:zapisy@tauronarenakrakow.pl">zapisy@tauronarenakrakow.pl</a>		Trening Nordic Walking <i>Przed wejściem nr 3.</i>
11:00-12:00	Trening fitness Strong Nation z Dominiką Waksmundzką. Obowiązują zapisy na stronie: <a href="https://formanalata.pl/sklep/klub-forma-na-lata-krakow/krakowwformie/">https://formanalata.pl/sklep/klub-forma-na-lata-krakow/krakowwformie/</a>			
11:00-11:30		Projekt „Jej Kraków”: rejestracja uczestników		
11:00-14:00	KS Borek zaprasza dzieci: tory przeszkód, rzuty do celu, gra na mini bramki	Klub Forma na Lata: porady dietetyka, sprawdzanie składu ciała Fizjo-Huta: strefa zdrowia, porady fizjoterapeutów, terapeutki uroginekologiczne, Szkoła Rodzenia, wykłady dotyczące uroginekologii.		

GODZINA	MAŁA HALA	FOYER NA POZIOMIE A	SALE KONFERENCYJNE NA POZIOMIE B	PLENER
11:00-16:00	<b>VOLVO CAR PGD Kraków</b> zaprasza na warsztaty eko dla kobiet i dzieci.			
11:30-11:50			<b>Projekt „Jej Kraków”</b> : powitanie i wprowadzenie do spotkania. Omówienie zebranych podczas ostatniego spotkania postulatów uczestniczek projektu. <u>Rejestracja na wydarzenie od 26</u> <u>lutego (poniedziałek), na stronie</u> <u><a href="https://jej.krakow.pl/">https://jej.krakow.pl/</a></u> . Obowiązuje limit miejsc.	
11:50-12:00			Prezentacja miejskiego projektu „ <b>Krakowianki</b> ” oraz inicjatywy „ <b>Miesiąc Krakowianek</b> ”	
12:00-12:15			<b>Projekt „Jej Kraków”</b> : Warsztat - Siła kobiet.	
12:00-12:40	<b>Zumba dla dzieci</b> z trenerką Klubu Forma na Lata			
12:45-14:30			<b>Projekt „Jej Kraków”</b> : <b>I Sesja warsztatowa</b> : Rynek pracy i przedsiębiorczość. <b>II sesja warsztatowa</b> : Zdrowie, profilaktyka zdrowotna i dobrostan psychiczny. <b>III sesja warsztatowa</b> : Wsparcie osób z niepełnosprawnościami. <b>IV sesja warsztatowa</b> : Aktywna seniorka/ dojrzała kobieta. <b>V sesja warsztatowa</b> : Edukacja i komunikacja społeczna	
12:00				<b>Start Krakowskiego Biegu Kobiet –</b> na parkingu technicznym od strony Parku Lotników Polskich
12:30-13:00				<b>Krakowski Bieg Kobiet –</b> ogłoszenie wyników i dekoracja zwyciężczyń

GODZINA	MAŁA HALA	FOYER NA POZIOMIE A	SALE KONFERENCYJNE NA POZIOMIE B	PLENER
13:00-14:00	Joga dla kobiet z Moniką Wypych			
14:00-15:00	Warsztaty taneczne zumba i latino z trenerem Sebastianem Nabelcem ze Szkoły Tańca i Klubu Fitness Obsession	Panel: „Różne oblicza kobiecości”. Prowadzenie: Sylwia Paszkowska. Panelistki: Joanna Chmura, Małgorzata Marcińska, Monika Meleń, Dominika Waksmundzka, Monika Leleń, Ania Pałka.		
14:00-15:00	Monika Wypych: rozmowy o Ajurwedzie i medycynie Wschodu			
14:00-16:00	Smyki z Gimnastyki zapraszają dzieci: zajęcia sportowo-korekcyjne			
15:00-16:00	Warsztaty taneczne zumba i latino z trenerem Sebastianem Nabelcem ze Szkoły Tańca i Klubu Fitness Obsession			
15:15-15:30			Projekt „Jej Kraków”: Warsztat Piękna	
15:30-15:45			Projekt „Jej Kraków”: podsumowanie sesji tematycznych, ustalenie kierunków dla nadchodzących wydarzeń i warsztatów.	
15:30-16.15		Spotkanie autorskie z Joanną Chmurą na temat jej najnowszej książki pt. „To nawet lepiej”.		
15:45-16:00			Projekt „Jej Kraków”: podsumowanie i zakończenie	