



Festival 10 000 kroků

16. 11. 2024 | CEROP, Sokolská 1095, Kolín

PROGRAM

9:00 – 11:00 Registrace účastníků v CEROPu

09:00 – 12:00 Individuální návštěvy památek

Bližší info na recepci

od 9:30

Komentované prohlídky s průvodcem

2 okruhy – Židovské město a Kolín v kostce, sraz před CEROPem

10:00

Běh s Jardou po NS Borky

VENKOVNÍ
AKTIVITY

10:00 – 15:00 Stánky, aktivity v CEROPu

STOB (nutriční poradenství, InBody), možnost vyzkoušet si zátěžový oblek +15 kg, aromaterapie a relaxační masáže, UNESCO – kreativní dílna, vinotéka Klučov, fotokoutek aj.

11:30 Oficiální zahájení Festivalu



12:00 – 13:00 Obědová pauza

13:00 – 14:00 Toulání s kamerou s Romanem Šulcem

Vyprávění o natáčení cestopisných reportáží pro pořad Toulavá kamera a Objektiv.

14:00 – 15:00

Z obézní holčičky nutriční terapeutkou se Zdeňkou Trummovou

O překonání nadměrné hmotnosti až k vlastní nutriční poradně pro děti a rodiny.



15:00 – 15:30 Pauza na občerstvení

15:30 – 18:00 Vyhlášení výsledků říjnové výzvy 10 000 kroků

Vyhlášení města Kolína (duben + říjen 2024), celorepublikové vyhlášení (říjen 2024)
Losování z účastníků Festivalu o vouchery našich partnerů

*Na akci podporujeme udržitelnost. Proto pokud chcete, dovezte si svůj oblíbený hrneček na čaj/kávu.
Pokud nemáte rádi jednorázové předměty, dovezte si své vlastní. Děkujeme.*



desettisickroku.cz/festival



ORGANIZÁTOŘI



Partnerství
pro městskou
mobilitu



kolín

GENERÁLNÍ PARTNER



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

HLAVNÍ PARTNEŘI

