AKTYWNOŚĆ | ZDROWIE I URODA | KULTURA I SZTUKA | WARSZTAT

4 LIPCA 2022 | PONIEDZIAŁEK

**10.00 – 11.00** | POWITANIE SŁOŃCA | AKTYWNOŚĆ
 FitZumba na dzień dobry! Szkoła tańca RYTM Karolina Kowarska – Dynowska

**10.00 – 14.00** oraz **15.00 – 18.00** | LETNIE PRZEMIANY | ZDROWIE I URODA
W namiocie na terenie Muszli Koncertowej wizażyści, fryzjerzy i styliści poprowadzą warsztaty makijażu scenicznego

**10.00 – 14.00** oraz **15.00 – 18.00** | JAK Z OKŁADKI | ZDROWIE I URODA
W studiu fotograficznym profesjonalni fotografowie będą dokumentować rezultat pracy stylistów i wizażystów

**11.00 – 12.00** | WYJAZD MUSI SIĘ ZWRÓCIĆ | WARSZTAT
Czyli jak skutecznie wypoczywać - Dorota Zawadzka

**12.30 – 13.30** | JAK SKUTECZNIE I BEZPIECZNIE ZADBAĆ O PIĘKNO I MŁODOŚĆ SKÓRY? | WARSZTAT
Moc lasera Cutera Genesis - mgr Adriana Kłósek Sonomed Szczecin

**14.00 – 15.00** | RĘKODZIEŁO DLA KAŻDEGO | WARSZTAT
Warsztaty DIY - Szydełkowanie z Adrianną Biedrzyńską

**15.30 – 16.30** | ROZTAŃCZONA PROMENADA | AKTYWNOŚĆ
Warsztaty taneczne z Iwoną Pavlović - jurorką programu “Dancing with the stars”

**17.00 – 18.00** |WINO Z KOBIETĄ | WARSZTAT
Warsztat sommelierski - Mariana Bondarenko, Anna Dolata, Konrad Potejko - Hotel Trzy Wyspy

**17.30 – 18.30** | ROZMOWY NA KANAPACH | KULTURA I SZTUKA
 Rozmowa Marzeny Rogalskiej z Tomaszem Jachimkiem i Karolem Strasburgerem

**18.30 – 19.30** | SUMMER MUSIC CAFE | KULTURA I SZTUKA
Retro Gitary - przeboje Czerwonych Gitar, Krzysztofa Klenczona i Seweryna Krajewskiego

**20.30** | TEATRALNA PROMENADA by SEC | KULTURA I SZTUKA
Spektakl „Ratuj się kto rodzi” - Marek Pituch, Jakub Wons

5 LIPCA 2022 | WTOREK

**10.00 – 11.00** | PORANNA DAWKA ENERGII | AKTYWNOŚĆ
Na smukłe nogi, płaski brzuch i jędrne pośladki - Szkoła tańca RYTM Karolina Kowarska – Dynowska

**10.00 – 13.00** oraz **15.00 – 17.00** | LETNIE PRZEMIANY | ZDROWIE I URODA
W namiocie na terenie Muszli Koncertowej wizażyści, fryzjerzy i styliści poprowadzą warsztaty makijażu scenicznego

**10.00 – 13.00** oraz **15.00 – 18.00**| JAK Z OKŁADKI | ZDROWIE I URODA
W studiu fotograficznym profesjonalni fotografowie będą dokumentować rezultat pracy stylistów i wizażystów

**11.00 – 12.00** | CZY WIESZ CO ROBI TWOJE DZIECKO W INTERNECIE? | WARSZTAT
@BlogerWojciech o Tik Toku i nie tylko

**12.15 – 13.45** | PODNIEŚĆ SWÓJ BIUST I PEWNOŚĆ SIEBIE | WARSZTAT
BIUSTOpozytywne warsztaty brafittingowe z Izabelą Sakutovą

**14.00 – 15.00** | KULTURA OD KUCHNI | KULTURA I SZTUKA
Livecooking w wykonaniu Michela Morana - jurora programu “MasterChef” oraz Beaty Białkowskiej - Chef De Cuisinier Hotelu Trzy Wyspy

**15.30 – 16.30** | ROZTAŃCZONA PROMENADA | AKTYWNOŚĆ
Warsztaty taneczne z Iwoną Pavlović - jurorką programu “Dancing with the stars”

**17.00 – 18.00** | ZADBAJ O SWOJE JELITA | WARSZTAT
Co zaleca specjalista gastroenterologii dr hab. Anna Wiechowska-Kozłowska Sonomed Szczecin

**17.30 – 18.30** | ROZMOWY NA KANAPACH | KULTURA I SZTUKA
Rozmowa Marzeny Rogalskiej z Marcinem Wyrostkiem, Michelem Moran I Jakubem Mauriczem

**18.30 – 19.30** | SUMMER MUSIC CAFE | KULTURA I SZTUKA
„Chwytaj dzień” - Robert Rozmus w repertuarze Zbigniewa Wodeckiego

**20.30** | TEATRALNA PROMENADA by SEC | KULTURA I SZTUKA
Spektakl „My Hrabiny nie płaczemy” - Olga Adamska, Roman Rydz

6 LIPCA 2022 | ŚRODA

**10.00 – 11.00** | POWITANIE SŁOŃCA | AKTYWNOŚĆ
FitZumba na dzień dobry!  Szkoła tańca RYTM Karolina Kowarska – Dynowska

**10.00 – 14.00** oraz **15.00 – 18.00** | LETNIE PRZEMIANY | ZDROWIE I URODA
W namiocie na terenie Muszli Koncertowej wizażyści, fryzjerzy i styliści poprowadzą warsztaty makijażu scenicznego

**10.00 – 13.00** oraz **15.00 – 18.00** | JAK Z OKŁADKI | ZDROWIE I URODA
W studiu fotograficznym profesjonalni fotografowie będą dokumentować rezultat pracy stylistów i wizażystów

**11.00 – 12.00** | STRES I POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA cz. I | WARSZTAT
Jak odnaleźć siebie w niepewnych czasach - Agata Jasiakiewicz i Agnieszka Ciszewska

**12.30 – 13.30** | STRES I POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA cz. II | WARSZTAT
Jak odnaleźć siebie w niepewnych czasach - Agata Jasiakiewicz i Agnieszka Ciszewska

**14.00 – 15.00** | NAWADNIANIE I HIPONATREMIA LATEM | WARSZTAT
Janusz Tomaszewski - Jantar Wody Mineralne

**15.30 – 16.30** | ROZTAŃCZONA PROMENADA | AKTYWNOŚĆ
Warsztaty taneczne z Iwoną Pavlović - jurorką programu “Dancing with the stars”
 **17.00 – 18.00** | APETYT NA ZDROWIE, CZYLI JAK JEŚĆ, BY DOBRZE ŻYĆ | WARSZTAT
Jakub Mauricz - HeManPower

**17.30 – 18.30** | ROZMOWY NA KANAPACH | KULTURA I SZTUKA
Rozmowa Marzeny Rogalskiej z Mikołajem Roznerskim i Piotrem Szwedesem

**18.30 – 19.30** | SUMMER MUSIC CAFE | KULTURA I SZTUKA
ACCOVER Projekt - Marcin Wyrostek

**20:30** | TEATRALNA PROMENADA by SEC | KULTURA I SZTUKA
Spektakl „Kłamstwo” - Mikołaj Roznerski, Katarzyna Skrzynecka, Piotr Szwedes, Milena Suszyńska

7 LIPCA 2022 | CZWARTEK

**10.00 – 11.00** | PORANNA DAWKA ENERGII | AKTYWNOŚĆ
Na smukłe nogi, płaski brzuch i jędrne pośladki - Szkoła tańca RYTM Karolina Kowarska – Dynowska

**10.00 – 14.00** oraz **15.00 – 18.00** | LETNIE PRZEMIANY | ZDROWIE I URODA
W namiocie na terenie Muszli Koncertowej wizażyści, fryzjerzy i styliści poprowadzą warsztaty makijażu scenicznego

**10.00 – 14.00** oraz **15.00 – 18.00** | JAK Z OKŁADKI | ZDROWIE I URODA
W studiu fotograficznym profesjonalni fotografowie będą dokumentować rezultat pracy stylistów
i wizażystów

**11.00 – 12.00** | GARNCARNIA | WARSZAT
Warsztaty DIY  -  garncarstwo z Karoliną Sawką

**12.30 – 13.30** | RODZINA W INTERNECIE | WARSZAT
Tik Tok - rodzinnie. Spotkanie z Joanną Pawłowską-Hencel, @Marcyfisia, @Antomisia oraz
z @BlogerWojciech i @AniaPrzy

**14.00 – 15.00** | KOBIECE PRAWDY | WARSZTAT
10 najnajszych przekonań i co z tym zrobić - Dorota Zawadzka

**15.30 – 16.30** | ROZTAŃCZONA PROMENADA | AKTYWNOŚĆ
Warsztaty taneczne z Iwoną Pavlović - jurorką programu “Dancing with the stars” (AKTYWNOŚĆ)

**17.00 – 18.00** | KTO SIĘ NA TO PISZE? | KULTURA I SZTUKA
Przedpremierowe spotkanie autorskie z Magdaleną Witkiewicz, autorką książki „Listy pisane szeptem”

**17.30 – 18.30** | ROZMOWY NA KANAPACH | KULTURA I SZTUKA
Rozmowa Marzeny Rogalskiej z Magdaleną Wołłejko, Magdaleną Wójcik i Robertem Rozmusem

**18.30 – 19.30** | SUMMER MUSIC CAFE | KULTURA I SZTUKA
„Miłosna Osiecka” - Katarzyna Żak

**20.30** | TEATRALNA PROMENADA by SEC | KULTURA I SZTUKA
Spektakl „Freda i Zuza” - Magdalena Wołłejko, Magdalena Wójcik