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