

Informator

29

listopada o godz. 18 w hali widowiskowo-sportowej przy ul. Śniadeckich w Koszalinie zobaczyc będzie można spektakl Teatru Sabat „Rewia Forever”. Bilety: 35-110 zł
Więcej o imprezach w regionie na www.strefaimprez.pl

Aktywna niedziela

● I Maraton Fitness w hali widowiskowo-sportowej w Koszalinie

Nasz patronat

Joanna Kręzewska

joanna.krzewaska@gk24.pl

To ostatnia chwila na zgłoszenie swojego udziału w Maratonie Fitness z okazji drugich urodzin miesięcznika „MM Trendy”. Impreza dla aktywnych mieszkańców i mieszkańców Koszalina i regionu wystartuje już w niedzielę (22 listopada) o godz. 11 w hali widowiskowo-sportowej przy ul. Śniadeckich w Koszalinie.

Jeszcze nie wysłaliście maila ze zgłoszeniem? Uwaga, liczba chętnych to prawie 600 osób! Zatem to ostatnia chwila, by potwierdzić udział w zabawie. A za ten nie zapłacicie ani złotówki! Ze względów bezpieczeństwa udziału w imprezie należy zgłosić wcześniej - wysyłając e-mail z imieniem, nazwiskiem i nr telefonu na: fitness@gk24.pl.

Co będzie czekać na uczestników zabawy? Skoro to urodziny, będzie moc urodzinowych atrakcji. Ta najważniejsza to zróżnicowana, atrakcyjny, inspirujący trening. Po rozgrzewce wyglądać będzie tak: godz. 10.45 - rozgrzewka - (Anna Wojnarowska); godz. 11.00-11.40 - Zumba (Anna Wojnarowska); godz. 11.50-12.20 - Cardio workout (Ania Majchrowska z Centrum Rekreacji Forma);



► Anną Majchrowską, instruktorką fitnessu w Centrum Rekreacji Forma: - Zapropnują m.in. zajęcia cardio workout, czyli połączenie ćwiczeń wytrzymałościowych, kondycyjnych z typowo siłowymi

godz. 12.30-13.00 - Jedne ciało + stretch (Ania Majchrowska); godz. 13.10-13.40 - Interwał (Patrycja Bokiej z Balans Fitness Klub); godz. 13.50-14.20 - Pilates (Agnieszka Jełowicka z Balans Fitness Klub); godz. 14.30-15 - Joga (Agnieszka Jełowicka).

Oprócz wysiłku fizycznego, który uwolni wasze endorfiny, by zwiększyć pokłady energii będziecie mogli skorzystać z przekąsek, które przygotuje dla was Fregata, a Kropkę z Pracowni Lodów przyjedzie do was z pysznymi lodami.

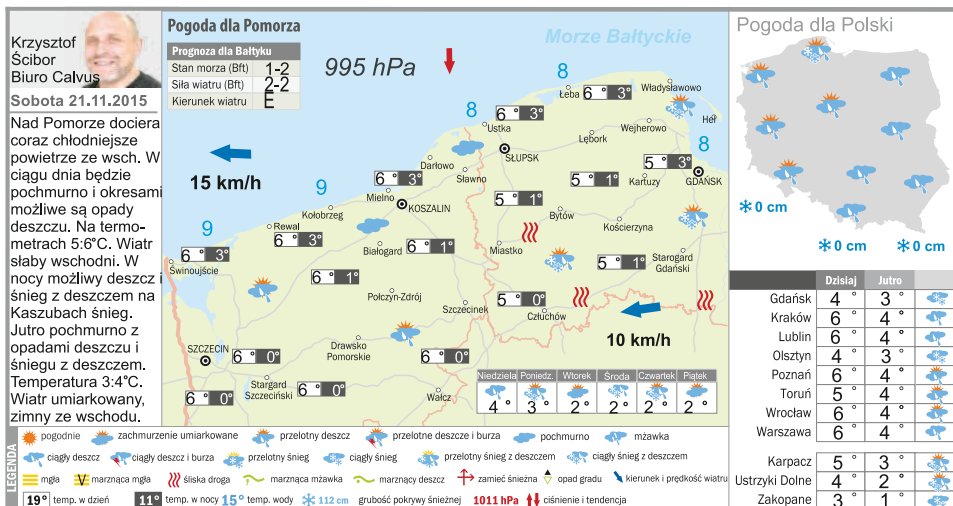
W fotobudce za darmo zrobicie sobie pamiątkowe zdjęcia.

A kiedy się zmęczycie i zaapniacie złapać nieco oddechu, czekać na was będzie strefa chilloutowa, a w niej: wygodne leżaki, kącik z prasą, różne napoje i moc niespodzianek. Będą też konkursy z nagrodami, m.in. wejściówkami na koncert, do Parku Wodnego, teatru, kamietami na siłownię i zajęcia fitness, bonami na zakupy. A to tylko część bogatego worka z nagrodami! Remedica, która podczas maratonu zaprasza na dzień otwarty, funduje

voucher na konsultację podologa, psychodietetyka i kamet, tzw. open, na siłownię oraz pilates

Agnieszka Kobalczyk, dietetyk z Przychodni Specjalistycznej Pulsmed, zaprosi trzy osoby na bezpłatne konsultacje dietetyczne. W Sali Zabaw Smokus dzieciaki będą mogły nie tylko twórczo spędzić czas, gdy ich opiekunowie wylewać będą z siebie siódme poty. W konkursie plastycznym milusińscy mogą wygrać m.in. organizację imprezy urodzinowej w Sali Zabaw Smokus. ●

Pogoda



Informator

KINA

Koszalin

Multikino

Biuro Detektywistyczne Lassego i Mai: Cienie nad Valley 10:30
Biuro Detektywistyczne Lassego i Mai: Stella Nostra 12:15
Hotel Transylwania 2 11:30
Igrzyska Śmierci: Kosmoglos. Część 2 2D 11:00
14:00 17:00 20:00 3D 12:00 15:00 18:00
Listy do M.2 10:15 12:45 13:45 15:15 16:15 17:45 18:45 20:15 21:15
Rabusie fistaszków 10:00
Sawa. Mały wielki bohater 10:20 12:30 14:40 16:50
Spectre 14:20 17:30 20:40 21:15
Steve Jobs 19:00 21:45

Kryterium

Rabusie fistaszków 12:00
Listy do M.2 16:00 18:00 20:00

Białogard

Centrum

Listy do M.2 17:30 20:00

Kołobrzeg

Wybrzeże

Rabusie fistaszków 12:30
Listy do M.2 14:30 16:30 18:30
Spectre 20:30

Połczyn Zdrój

Goplana

Rabusie fistaszków 13:00 15:00
Listy do M.2 17:00 19:00
Spectre 21:00

Drawsko Pomorskie

Drawa

Rabusie fistaszków 13:30
Spectre 15:30
Listy do M.2 18:15 20:30

Złocieniec

Mewa

Rabusie fistaszków 16:00
Listy do M.2 17:45 20:00

Sławno

SDK

Rabusie fistaszków 16:00
Spectre 18:00

TEATR

Koszalin

BTD

Allo Allo 18:00
Kali Babki 21:00

DYŻURY APTEK

Białogard (So) ul. Olimpijska 1A
tel.: 94 312 13 40 godz. 20-8 (Ni) Pl. Wolności 6/7
tel.: 94 311 22 780 godz. 20-8 **Czaplinek** ul. Długa 15/17 tel.: 94 37 552 40 godz. 8-23 **Darłowo** ul. Powstańców Warszawskich 58 tel.: 94 314 02 32 godz. 20-8 **Drawsko Pomorskie** Plac Konstytucji 13 tel.: 94 363 38 32 godz. 8-23 **Kalisz Pomorski** ul. Krzywoustego 7 tel.: 94 361 66 55 godz. 8-23
Kołobrzeg (So) ul. Mariacka 14 tel.: 94 35 45 383 godz. 22-8 (Ni) ul. Kupiecka 3 c tel.: 94 35 20 269 godz. 22-8 **Koszalin** Rynek Staromiejski 5, tel. 94 342 25 078 (całodobowo) **Połczyn Zdrój** ul. Bolesława Chrobrego 1 tel.: 94 364 27 76 godz. 20-21 **Sławno** ul. Mielczarskiego 2 tel.: 59 810 79 92 **Szczecinek** (So) Plac Wolności 18 d tel.: 94 372 35 96 godz. 21-8 (Ni) ul. Kościuski 36 tel.: 94 372 59 08 godz. 21-8 **Świdwin** ul. 1-go Maja 16 tel.: 94 36 52 133 godz. 20-22 **Złocieniec** ul. Piłsudskiego 11 tel.: 94 36 71 403 godz. 8-23

Informacje płatne

APTEKI

APTEKI CZYNNE CODZIENNIE
Apteka DZIURNA 8:00-22:00, Koszalin, ul. Rynek Staromiejski 1 tel. 94 344 55 00 **Apteka CENTRALNA**, pon.-sob 8:00-21:00, niedz. 10:00-18:00 Koszalin, ul. Zwycięstwa 154, tel. 94 346 09 51
Apteka CENTRALNA PÓLNOC 8:00-22:00, Koszalin, ul. Kutrzeby 14, tel. 94 343 07 43

USLUGI POGRZEBOWE

„Atena” Przedsiębiorstwo Pogrzebowe, własna chłodnia, ul. Gnieźnieńska 53A, Koszalin, tel. 94 340 36 36, 608 214 542. **Komunalny Zakład Pogrzebowy**, dawny Zakład Zieleni, własna chłodnia, Koszalin, tel. 94 342 24 20 oraz ogólnopolski numer telefonu 195 88. **WROTNIEMUSZY.PL**, pogrzeb, kremacja 24/7 (własny piec), tel. 94 343 25 13

MONITORING

Szabel Koszalin: 94 341 16 86, 94 346 83 71, Białogard: 94 346 83 72, Darłowo: 94 346 83 72, Drawsko: 94 346 83 73, Kołobrzeg: 94 346 83 72, Połczyn Zdrój: 94 346 83 73, Szczecinek: 94 346 83 73, Świdwin: 94 346 83 73, Włocławek: 94 346 83 73.
UNIA - Monitoring: UNIA, Koszalin, tel. 94 342 40 35. Oddziały: Kołobrzeg tel. 94 354 44 10, Szczecinek tel. 94 342 03 01, Człuchów tel. 59 834 32 23.
STRZELNICA KRYTA, Koszalin, Szczecinek 25A, tel.: 94 34 36 50, 607 456 481, www.unia.koszalin.pl, www.unia.piszal.pl

REKLAMA K015014015A

TELE TAXI KOSZALIN

NAJTAŃSZA SIĘĆ TAKSÓWEK

196-21

602-413-413 lub 94-3-413-413

www.teletaxikoszalin.pl