



X5 разгадает «Код здоровья»

В «Сфере X5» в московском парке Горького в воскресенье, 17 августа, пройдет семейный день здоровья. В течение дня гости смогут поучаствовать в различных активностях: подзарядиться на йоге, послушать лекции, поиграть с собаками-терапевтами и, конечно, получить приятные подарки от бренда «Перекрёстка» «Зелёная линия».

Участие бесплатное, но нужна [регистрация](#). Можно прийти на весь день, а можно выбрать, что больше нравится.

«Код здоровья X5», расписание:

- **10:00-11:00** – Йога от X5 Доставка;
- **11:00-12:30** – Лекция о здоровом образе жизни и безопасности питания от «Пятёрочки»;
- **12:45-14:15** – Лекция «Пищевое поведение: как запускается, что влияет». Розыгрыш ЗОЖ-игры «Еда в деле»;
- **14:30-15:30** – Лекция «МОЗГОБУСТ: Как еда и движение делают тебя умнее и энергичнее»; Пё ё
- **16:30-18:30** – Канис-терапия;
- **19:00-20:15** – Мастер-класс по хип-хопу;
- **21:00-23:00** – Кинопоказ фильма от команды устойчивого развития: «Расправь крылья» (2019).

«Сфера X5» – пространство для работы и жизни. В будни «Сфера» – это летний коворкинг, а в выходные место силы, просвещения и отдыха. Пространство работает до 15 сентября 2025 года.

[Ссылка на публикацию](#)