

Centrālā pasākuma norises zona (I)	
16.00-16.15.	Pasākuma atklāšana
16.15-17.00	Aerobika visiem kopā ar Laini Lubgāni
17.00-17.45	Vingrošana mammām ar bērniem kopā ar Laini Lubgāni un Larisu Nazarovu
17.45-18.00	Guntas Vaičules (ex Latiševas-Čudares) stāsts par veselīgu dzīvesveidu
18.00-18.45	Ci gun - elpošanas vingrojumi visiem kopā
18.45-19.15	Muzikāls priekšnesums - VIA "Bulta"
19.15-20.00	Paraugdemonstrējumi
20.00-20.30	Lielās izlozes un sacensību zonas rezultātu paziņošana
20.30-21.00	Muzikāls priekšnesums- rokgrupa "Navigator"

Pasākuma norises zona (II)	
16.00-17.00	Veselīga uztura pamati
17.00-21.00	Veselīga uztura sagatavošanas meistarklases un degustācija

Pasākuma norises zona (III)	
16.00-17.00	Īsfilma jauniešiem par atkarībām. Diskusija un situāciju analīze (vada Dr. Laura Valaine)
17.00-18.00	Domnīca ar jauniešiem par psihiskās veselības tēmu. Depresijas un trauksmes cēloņi, simptomu analīze, pašnovērtējums (vada Dr. Laura Valaine)

18.00-19.30	Domnīca bērnu vecākiem- diskusija par ģimenes funkcijām, video vai situāciju analīze, diskusija (vada Dr. Laura Valaine)
19.30-21.00	Domnīca pieaugušajiem- depresija un paškritika kā depresijas cēlonis- situāciju analīze, diskusija (vada Dr. Laura Valaine)

Pasākuma norises zona (IV)

16.00-17.30	Gongu meditācijas paraugdemonstrējums ar publikas dalību (vada Evita Sarma)
17.30-19.30	Deju un kustību terapijas paraugdemonstrējumi veselības veicināšanas jomā ar publikas dalību (vada Simona Orisnka)
19.30-21.00	Vizuāli plastiskās mākslas terapijas paraugdemonstrējumi veselības veicināšanas jomā ar publikas dalību (vada Laura Danilāne)

Pasākuma norises zona (V)

16.00-19.00	Jautrās stafetes
	Loka šaušanas sacensības
	Individuālais izaicinājums "Everests"
	Šaha un dambretes turnīrs
19.00-20.00	Rezultātu apkopošana