

18-25.09.2016

OSRODEK AZS: WILKASY



AKTYWNI I SPRAWNI KAŻDEGO DNIA 60+

RAMOWY PROGRAM

Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
7:00 – 8:30	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic
7.45 - 8.15	Poranna gimnastyka	Poranna gimnastyka	Poranna gimnastyka	Poranna gimnastyka	Poranna gimnastyka	Poranna gimnastyka	Poranna gimnastyka
8.30 - 9.30	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
9.30 - 11.00	Konsultacje i zapisy na zabiegi	Nordic walking	Nordic walking	Nordic walking	Nordic walking	Nordic walking	Wykwaterowanie
11.00 - 12.30	Tenis / rowery / kajaki / siłownia	Tenis / rowery / kajaki / siłownia	Tenis / rowery / kajaki / siłownia	Tenis / rowery / kajaki / siłownia	Tenis / rowery / kajaki / siłownia	Tenis / rowery / kajaki / siłownia	i ok. 9.00 wyjazd
12.30 - 13.30	Pilates - zdrowy kręgosłup	TAI CHI	Pilates - zdrowy kręgosłup	TAI CHI	Pilates - zdrowy kręgosłup	TAI CHI	ok. 11.30 planowany
13.30 - 15.00	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	przyjazd do Ostrołęki
15.30 - 16.30	Warsztaty plastyczne	Warsztaty plastyczne	Rejs statkiem	Warsztaty plastyczne	Warsztaty plastyczne	Warsztaty plastyczne	ok. 14.00 planowany
16.30 - 18.00	TAI CHI Techniki relaksacyjne	Pilates - zdrowy kręgosłup		Pilates - zdrowy kręgosłup	TAI CHI Techniki relaksacyjne	Pilates - zdrowy kręgosłup	przyjazd do Warszawy
18.00 - 19.00	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
19.00 - 20.00	BOKWA	Techniki relaksacyjne	Face fitness	Techniki relaksacyjne	BOKWA	Techniki relaksacyjne	
20.30 – 22.00	Wieczór z kasynem	Ognisko	Zajęcia integracyjne	Kino	Koncert w Tawernie	Ognisko / Dyskoteka w Tawernie	
8.00 - 18.00	Od poniedziałku do piątku w tych godzinach będziecie mieli Państwo trzy zabiegi z zakresu fizjoterapii ustalone przez lekarza / fizjoterapeutę						
8.00 - 20.00	Od poniedziałku do piątku w tych godzinach do Państwa dyspozycji jest hotelowe SPA (basen z przeciwprądem, sauny, jacuzzi)						

* - Akcja „Zielona Szkoła Seniora” jest dofinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki



Akademicki Związek Sportowy Warszawa
ul. Szpitalna 5/19, 00-031 Warszawa
tel. / fax. +48 22 828 59 55



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

UWAGA !!! Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian w ww. programie.