



AKADEMICKI ZWIĄZEK SPORTOWY WARSZAWA

ZAPRASZA DO WZIĘCIA UDZIAŁU W WYDARZENIU

SENIORIADA - ZIELONA SZKOŁA SENIORA

W RAMACH AKCJI SPORTOWA AKADEMIA DOJRZAŁEGO WIEKU - SENIORZY ZAWSZE AKTYWNI

To tygodniowe spotkanie oraz wspólny pobyt połączony z aktywnym spędzaniem czasu w gronie osób w wieku 60 +. Zielona Szkoła Seniora to szansa na nowe znajomości, poprawienie kondycji oraz nabycie nowych umiejętności i nawyków ukierunkowanych na aktywne i prozdrowotne spędzanie wolnego czasu. Pięknie usytuowany oraz profesjonalnie wyposażony (centrum rehabilitacji) Ośrodek AZS w Wilkasach koło Giżycka w sercu Mazur nad jeziorem Niegocin, pozwala zaproponować atrakcyjny program oraz wysoki standard pobytu.



W ramach oferty proponujemy zakwaterowanie w Hotelu w 2, 3, 4 osobowych pokojach i 4 osobowych studiach z pełnym węzłem sanitarnym (toaleta, prysznic, umywalka) w terminie 20 – 26 września 2021 r. Pełne wyżywienie (trzy posiłki dziennie) od obiadu w poniedziałek 20.09.2021 r. do śniadania w niedzielę 26.09.2021 r. Proponujemy też wspólną podróż autokarem, ale można też dojechać na miejsce we własnym zakresie.

Przygotowując program pobytu pomyśleliśmy o jak najszerszym zakresie atrakcji, obejmującym zajęcia integracyjne tj. ogniska, wieczorki taneczne, wieczorki filmowe, wieczorek

z kasynem oraz rejs statkiem po okolicznych jeziorach. Nic tak dobrze nie robi jak aktywny wypoczynek, stąd też w codziennym programie proponujemy poranną gimnastykę, aerobic, pilates (Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup) nordic walking, wycieczki rowerowe, kajakowe, tai chi, face fitness i wiele innych aktywności.



Mając na uwadze aspekty zdrowotne oraz świetnie wyposażony kompleks rehabilitacyjny proponujemy zabiegi fizjoterapeutyczne (w ramach oferty przewidziane są minimum 2 zabiegi dziennie) oraz dostęp do SPA - basen z przeciwprądem, jacuzzi, sauny. Centrum SPA i rehabilitacji oferuje dużo szerszy zakres usług: hydroterapia, presoterapia, terapia polem magnetycznym, światło-lecznictwo, masaże i drenaż limfatyczny, krioterapia (kriokomora), elektroterapia, sonoterapia, kinesiotaping, ćwiczenia na przyrządach.

Na wypadek słabej pogody czy też po prostu dla relaksu intelektualnego mamy przygotowany cykl zajęć edukacyjnych .

ABY WZIĄĆ UDZIAŁ W NASZEJ AKCJI NALEŻY: być w grupie wiekowej 60 +; mieć wolny czas w terminie 20-26 września 2021 r. (od poniedziałku do niedzieli); **wypełnić i wysłać na wskazany adres załączoną do zaproszenia ankietę** oraz **uiścić opłatę na konto organizatora:** Akademicki Związek Sportowy Warszawa, ul. Szpitalna 5/19, 00-031 Warszawa, nr konta: ALIOR BANK 12 2490 0005 0000 4530 8906 3811 – kwotę 850 PLN* (osiemset pięćdziesiąt złotych)

tytułem: „**OPŁATA ZA UDZIAŁ W ZIELONEJ SZKOŁE SENIORA - WILKASY 2021 / + imię i nazwisko**”

Po odesłaniu ankiety oraz uiszczeniu opłaty, otrzymacie od nas (AZS Warszawa) pismo potwierdzające przyjęcie na listę uczestników akcji SENIORIADA – Zielona Szkoła Seniora – Wilkasy 2021. Będzie ono zawierało m.in. informacje na temat dojazdu, godzinę i miejsce zbiórki dla osób korzystających z zorganizowanego przez AZS transportu autokarem, szczegółowy program imprezy oraz kilka praktycznych informacji co zabrać ze sobą, a czego nie i jak się przygotować do udziału w imprezie.

TERMIN NADSYŁANIA ANKIET ORAZ WNOŚZENIA OPŁAT UPŁYWA Z DNIEM 31 SIERPNIĄ 2021 ROKU (WTOREK)

**ORGANIZATOR ZASTRZEGA SOBIE PRAWO ODMOWY PRZYJĘCIA ZGŁOSZENIA Z POWODU BRAKU WOLNYCH MIEJSC
(wówczas wniesiona opłata zostanie zwrócona)**

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

* - Akcja „SENIORIADA - ZIELONA SZKOŁA SENIORA / SPORTOWA AKADEMIA DOJRZAŁEGO WIEKU - SENIORZY ZAWSZE AKTYWNI ” jest dofinansowana przez Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.