



ZIELONA SZKOŁA SENIORA



Senior · Aktywny Zdrowy Sportowy

AKADEMICKI ZWIĄZEK SPORTOWY

ZAPRASZA DO WZIĘCIA UDZIAŁU W WYDARZENIU

ZIELONA SZKOŁA SENIORA

W RAMACH AKCJI SENIOR AKTYWNY, ZDROWY, SPORTOWY

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 18 – 24 września 2023 r. Pełne wyżywienie (trzy posiłki dziennie) od obiadu w poniedziałek 18.09.2023 r. do śniadania w niedzielę 24.09.2023 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.



ZIELONA SZKOŁA SENIORA



Senior - Aktywny Zdrowy Sportowy

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 18-24 września 2023 r. (od poniedziałku do niedzieli); **wypełnić i wysłać na wskazany adres załączoną do zaproszenia ankietę** lub wypełnić ankietę on-line dostępną na stronie internetowej <https://azs.waw.pl/zielona-szkola-seniora-2023> oraz **uiścić opłatę na konto organizatora:** Akademicki Związek Sportowy, ul. Kredytowa 1a, 00-056 Warszawa, Santander Bank Polska SA nr konta: 76 1090 1098 0000 0001 4380 4393 – kwotę 1299 PLN* (tysiąc dwieście dziewięćdziesiąt dziewięć złotych) tytułem: „**OPŁATA ZA UDZIAŁ W ZIELONEJ SZKOLE SENIORA - WILKASY 2023 / + imię i nazwisko**”

W przypadku chęci otrzymania faktury należy zaznaczyć tę informację przy wypełnianiu zgłoszenia oraz zgłosić to telefonicznie przed dokonaniem płatności (228272863 lub mailowo warszawa@azs.pl)

W przeciwnym razie nie będzie możliwości otrzymania faktury w terminie późniejszym.

Po odesłaniu ankiety oraz uiszczeniu opłaty, otrzymacie od nas (AZS Warszawa) pismo potwierdzające przyjęcie na listę uczestników akcji: Zielona Szkoła Seniora: Senior Aktywny, Zdrowy, Sportowy – Wilkasy 2023. 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 28 SIERPNIĄ 2023 ROKU (PONIEDZIAŁEK)

ORGANIZATOR ZASTRZEGA SOBIE PRAWO ODMOWY PRZYJĘCIA ZGŁOSZENIA Z POWODU BRAKU WOLNYCH MIEJSC
(wówczas wniesiona opłata zostanie zwrócona) Decyduje kolejność zgłoszeń i dokonania wpłaty.

Akademicki Związek Sportowy Warszawa
ul. Szpitalna 5/19, 00-031 Warszawa
tel. / fax. +48 22 827 28 63
warszawa@azs.pl

* - Akcja „ZIELONA SZKOŁA SENIORA - SENIOR AKTYWNY, ZDROWY, SPORTOWY” jest dofinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki

