

„DNI SENIORA – Wrocław 2015”

- to między innymi:

**ruch na świeżym powietrzu, pozytywna dawka energii i zdrowa rywalizacja,
czyli DNI SENIORA NA SPORTOWO!**

tu: SENIORIADA - plakat grafika

SENIORIADA:

Piłka nożna, biegi, nordic walking, pływanie, kręgle - Igrzyska Seniorów 2015

Znamy już wszystkie dyscypliny sportowe, w których będą mogli porywalizować seniorzy biorący udział w Igrzyskach Seniorów - Senioriadzie. Stowarzyszenie Promocji Sportu FAN wraz z partnerami zaprasza do udziału w takich konkurencjach jak: biegi, nordic walking, pływanie, turniej pamięci, szachy, bieg na orientację oraz turniej gry w kręgle!

Na uczestników czeka moc wrażeń, zdrowej sportowej rywalizacji oraz wyjątkowe nagrody! Wśród wszystkich osób biorących udział w dowolnej dyscyplinie sportowej zostanie rozlosowany aparat cyfrowy Fuji L55 ufundowany przez Studio Fotografii Cyfrowej Fujifilm Sky Tower!

Program poszczególnych imprez oraz zapisy:

<http://dniseniora.pl/index.php/8-aktualnosci/256-pilka-nozna-biegi-nordic-walking-plywanie-kręgle-igrzyska-seniorow-2015>

BASEN, AQUAAEROBIK, SAUNA I SIŁOWNIA, czyli aktywny czas w Aquaparku

Wrocławski Aquapark podczas Dni Seniora otwiera się na aktywne osoby, które chcą się zrelaksować w części rekreacyjnej, odpocząć w saunie lub spalić trochę kalorii w strefie siłowni. Promocyjne ceny na baseny, saunę i siłownię czekają!

Więcej informacji o zniżkach i terminach:

<http://dniseniora.pl/index.php/8-aktualnosci/238-basen-aquaaerobik-sauna-i-silownia-aktywni-seniorzy-w-aquaparku>

RAJD TERENOWY: rowerem, pieszo lub z kijkami

W tym roku aktywna grupa seniorów O-CAL-eni zaprasza na Rajd Terenowy do Parku Wschodniego. Można się wybrać pieszo, z kijkami do nordic walking lub rowerem.

Najważniejsze, żeby dotrzeć do miejsca, gdzie będzie można wspólnie pogrillować, pobawić się i porywalizować w konkursach. Nie zabraknie turystyczno-krajoznawczych akcentów, upominków i pozytywnego humoru.

Terminy i miejsca poszczególnych tras:

<http://dniseniora.pl/index.php/8-aktualnosci/253-rowerem-pieszolub-z-kijkami-ruszamy-na-rajd-terenowy>

SPRAWNY SENIOR – ćwiczenia z psychologiem

Tegoroczna nowość w programie sportowo-zdrowotnym Dni Seniora – spotkanie, które poprowadzi psycholog - Piotr Łacki. Będzie to zestaw ćwiczeń fizycznych i umysłowych, które poprawiają samopoczucie i funkcjonowanie osób starszych. Podczas warsztatów zaprezentowany zostanie pakiet ćwiczeń do samodzielnego wykonywania w domu.

Termin i miejsce oraz zapisy:

<http://dniseniora.pl/index.php/8-aktualnosci/249-sprawny-senior-i-seniorka>

OTWARTE TRENINGI NORDIC WALKING

Right Way Fitness & Nordic Walking zapraszają na dwa otwarte treningi, które z pewnością będą doskonałą rozgrzewką przed Igrzyskami Seniorów. Osoby w wieku 60+ mogą wziąć udział w warsztatach w cenie 5 zł.

Termin i miejsce oraz zapisy:

<http://dniseniora.pl/index.php/8-aktualnosci/236-spacery-z-kijkami-rozgrzewka-przed-igrzyskami>

tu: HARMONOGRAM - OKŁADKA grafika

DNI SENIORA – WROCŁAW 2015

5 września – 11 października

Oj, będzie się działo!

PEŁNY HARMONOGRAM DNI SENIORA – WROCŁAW 2015 dostępny na www.dniseniora.pl oraz do odbioru w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6.

Joanna Ryłko, WCS