

★ **PIĄTEK 30 września**

AQUAPARK KUTNO

8.00 – 16.00 strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.,
SENIORBOWLING wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za 60 min.

strefa Cardio-Siła bez ograniczeń czasowych – 2 zł od osoby.
(dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora, pomiary ciśnienia i wagi).

11.00 – 11.40 Zajęcia Aqua Fitness.

W przypadku większej ilości chętnych osób zostanie utworzona druga grupa, która będzie ćwiczyła w godzinach 11.50-12.30. Opłata – 1 zł za 70 min.

CENTRUM TEATRU, MUZYKI I TAŃCA

15.00 Spotkanie autorskie z **Wirginią Szmyt - DJ Wika**
– najstarszą didżejką w Polsce - wstęp wolny

RESTAURACJA JANA, ul. Zduńska 11

18.00 Wieczorek taneczny z **DJ Wika** dla 70 osób
(wejściówki w cenie 20 zł do odbioru w COP, ul. Wyszyńskiego 11A,
tel. 24 253-43-90 wew. 21)

★ **SOBOTA 01 października**

RESTAURACJA PAOLA, Gołębiew Nowy 1G

16.00 – 22.00 **BAL SENIORA**

dla 120 osób
(wejściówki w cenie 30 zł do odbioru w COP, ul. Wyszyńskiego 11A,
tel. 24 253-43-90 wew. 21)

KUTNOWSKIE

DNI SENIORA

Organizatorzy:

Prezydent Miasta Kutna

Institucje i organizacje pozarządowe

działające na rzecz Seniorów



Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów,
Stowarzyszenie „Złoty Wiek”,
Klub Seniora,
Dzienny Dom Pomocy Społecznej przy MOPS w Kutnie,
Zespół Finezja.

Do udziału w w/w imprezach zapraszamy osoby w wieku „60 +”
oraz wszystkie osoby posiadające legitymację emeryta.

Prezydent
Miasta Kutna
oraz Seniorzy
zapraszają na:
KUTNOWSKIE

DNI SENIORA

2016

22.09-01.10

ZAPRASZAMY



★ CZWARTEK 22 września

KUTNOWSKI DOM KULTURY

10.00 – 13.00 I GALA KUTNOWSKICH DNI SENIORA
występ **Andrzeja Rybińskiego, przegląd talentów artystycznych Seniorów, poczęstunek**,
(wejściówki do odbioru w COP ul. Wyszyńskiego 11A tel. 24 253-43-90 wew. 21).

14.00 – 17.00 II GALA KUTNOWSKICH DNI SENIORA
występ **Andrzeja Rybińskiego, przegląd talentów artystycznych Seniorów, poczęstunek**,
(wejściówki do odbioru w COP ul. Wyszyńskiego 11A tel. 24 253-43-90 wew. 21).

Gala dostępna w dwóch terminach do wyboru.

Na holu KDK wystawa prac sekcji plastycznej Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

★ PIĄTEK 23 września

AQUAPARK KUTNO

8.00 – 16.00 strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.,
SENIORBOWLING wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za 60 min.
strefa Cardio-Sita bez ograniczeń czasowych – 2 zł od osoby.
(dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora, pomiary ciśnienia i wagi).

CENTRUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH ul. Wyszyńskiego 11A

11.00 – 12.30
Warsztaty z psychologiem – wstęp wolny
I część – Jak radzić sobie ze stresem
II część – Zestaw ćwiczeń relaksacyjnych

★ SOBOTA 24 września

AQUAPARK KUTNO

8.00 – 16.00 strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.,
SENIORBOWLING wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za 60 min.
strefa Cardio-Sita bez ograniczeń czasowych – 2 zł od osoby.
(dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora, pomiary ciśnienia i wagi).

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA ul. Teatralna 1

18.00 Kabaret pt. **„Stare ale jare”**
w wykonaniu Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku
(wejściówki do odbioru w COP ul. Wyszyńskiego 11A tel. 24 253-43-90 wew. 21)

★ PONIEDZIAŁEK 26 września

AQUAPARK KUTNO

8.00 – 16.00 strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.,
SENIORBOWLING wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za 60 min.
strefa Cardio-Sita bez ograniczeń czasowych – 2 zł od osoby.
(dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora, pomiary ciśnienia i wagi).

Kutnowski Dom Kultury

11.30 Spektakl
„Damy i huzary”
Aleksandra Fredy w wykonaniu studentów
Studium Animatorów Kultury z Kalisza – wstęp wolny

★ WTOREK 27 września

AQUAPARK KUTNO

8.00 – 16.00 strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.,
SENIORBOWLING wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za 60 min.
strefa Cardio-Sita bez ograniczeń czasowych – 2 zł od osoby.
(dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora, pomiary ciśnienia i wagi).

12.00 Zawody pływackie
Dystans 50 m - kategorie dla kobiet i mężczyzn w dwóch stylach pływackich: dowolny i klasyczny.
Wstęp na halę basenową dla uczestników imprezy bezpłatny!
Czas mierzony za pomocą systemu OMEGA.
Zapisy na miejscu po wejściu na halę do godziny 11:50.

RESTAURACJA PAOLA Gołębiew Nowy 1G

16.00 – 22.00
BAL SENIORA dla 120 osób
(wejściówki w cenie 30 zł do odbioru w siedzibie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, ul. Wyszyńskiego 11)

★ ŚRODA 28 września

AQUAPARK KUTNO

8.00 – 16.00 strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.,
SENIORBOWLING wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za 60 min.
strefa Cardio-Sita bez ograniczeń czasowych – 2 zł od osoby.
(dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora, pomiary ciśnienia i wagi).

MUZEUM REGIONALNE W KUTNIE

11.00 – 13.00 Spacer po Kutnie
„Od pałacu do pałacu” z wykorzystaniem systemu słuchawkowego,
w trakcie przewidziany poczęstunek – grupa nordic walking
(zbiórka przed Pałacem Saskim zapisy w Muzeum, tel. 24 254 79 64).

★ CZWARTEK 29 września

AQUAPARK KUTNO

8.00 – 16.00 strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.,
SENIORBOWLING wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za 60 min.
strefa Cardio-Sita bez ograniczeń czasowych – 2 zł od osoby.
(dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora, pomiary ciśnienia i wagi).
10.00 Turniej w kręgle. Kategorie dla kobiet i mężczyzn.
Liczba miejsc ograniczona.
Prosimy o zapisy do godziny 9:50 telefonicznie: 24 357 56 11 lub na miejscu.
Udział w zmaganiach turniejowych bezpłatny!

CENTRUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

11.00 Kabaret pt.
„Spacerkiem po Kutnie – pół żartem pół serio”
w wykonaniu grupy „Pozytywnie zakręcenii”
Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

KUTNOWSKI DOM KULTURY

18.00 Wielka Gala Wokalna
Benefis **Agnieszki Mikołajczyk** - sopran
(bilet dla Seniora w cenie 10 zł – kupon uprawniający do zakupu biletu w cenie 10 zł do odbioru w COP, ul. Wyszyńskiego 11a)