

## OGŁOSZENIA Z WYKŁADU W DNIU 6 MARCA 2025 R.

Ze względu na niezależne od Stowarzyszenia SUTW opóźnienia większości konkursów o dofinansowania, które w tym roku zostały ogłoszone przez Urzędy dopiero w lutym i marcu, w okresie marzec- maj planowane jest zorganizowanie następujących zajęć aktywności ruchowej:

- **zajęcia gimnastyki na basenie** – organizowane w ramach projektu „Drogi seniorze, najwspanialsze są ćwiczenia w wodzie!”, który jest dofinansowany przez Urząd Miasta Nowy Sącz – **zapisy telefoniczne od 10 marca** [dokładne zasady opisane w dalszej części informacji]. Środki projektowe pozwalają na zapewnienie trenera, wejście na basen odbywa się wg zasad obowiązujących na Krytej Pływalni MOSIR.
- **odpłatne warsztaty gimnastyczne oraz warsztaty taneczne** – organizowane w ramach odpłatnej działalności statutowej Stowarzyszenia SUTW – zapisy w sekretariacie SUTW od 12 marca [dokładne zasady opisane w dalszej części informacji].

### ZAJĘCIA ODPŁATNE ORGANIZOWANE W RAMACH ODPŁATNEJ DZIAŁALNOŚCI STATUTOWEJ STOWARZYSZENIA SUTW:

Zapisy od 12 do 20 marca 2025 r. w sekretariacie SUTW (poniedziałek-piątek, godz. 9.00-13.00, tel. 664-720-195):

#### Zasady zajęć odpłatnych:

- mogą uczestniczyć jedynie SŁUCHACZE SUTW, nie przyjmujemy zgłoszeń od osób niezapisanych do SUTW na rok akademicki 2024/5.
- kwota pobierana za cały cykl wybranych zajęć: 82,50 zł/os. – przeznaczona jest w całości na organizację zajęć (6 spotkań): wynajem sali oraz wynagrodzenie instruktora.
- zajęcia zostaną uruchomione, jeżeli w każdej z grup zbierze się 20 uczestników.
- osoby chętne wpłacają w sekretariacie SUTW z góry kwotę za cały cykl (6 zajęć) – nie ma możliwości udziału w pojedynczych spotkaniach czy części cyklu.
- w przypadku rezygnacji z zajęć niewykorzystana kwota będzie zwracana tylko jeżeli na wolne miejsce dołączy inna osoba – słuchacz SUTW.
- wpłaty gotówką (najlepiej wyliczoną) przyjmuje sekretariat SUTW. Zapis uznaje się za dokonany wraz z wpłatą.

DZIAŁANIE	TERMIN	LICZBA OSÓB/ LICZBA SPOTKAŃ	PROWADZĄCY	MIEJSCE	OPŁATA ZA CAŁY CYKL (6 zajęć)
<b>Warsztaty gimnastyczne</b>	co wtorek, godz. 12:00 - 13:00 od 25 marca do 29 kwietnia 2025	20 osób w grupie/ 6 zajęć po 1 h zegarowej	Anna Łukasik	Szkoła Tańca Wirdance ul. Źródłana 4, Nowy Sącz	82,50 zł/os.– przeznaczona w całości na wynajem sali oraz wynagrodzenie instruktora
<b>Warsztaty taneczne</b>	co piątek, godz. 9:30-10:30 od 28 marca do 9 maja 2025 (z wyłączeniem: 18 kwietnia oraz 2 maja)	20 osób w grupie/ 6 zajęć po 1 h zegarowej	Daniel Gliński	Szkoła Tańca Wirdance ul. Źródłana 4, Nowy Sącz	82,50 zł/ os. – przeznaczona w całości na wynajem sali oraz wynagrodzenie instruktora

## ZAJĘCIA W RAMACH PROJEKTU

Zapisy od 10 marca 2025 r. do wyczerpania miejsc.

**Projektowe kryteria rekrutacyjne: Słuchacze SUTW – w wieku 60+, w pierwszej kolejności mieszkańcy Nowego Sącza.**

Zapisy na zajęcia na basenie, zgodnie z decyzją Zarządu, będą odbywać się **od 10 marca (poniedziałek), w godz. pracy sekretariatu SUTW od 9.00 do 13.00, tylko telefonicznie pod numerem telefonu: 664-720-195.** Telefon jest obsługiwany przez JEDNĄ osobę – prosimy zatem o cierpliwość i zrozumienie. Liczba miejsc jest ograniczona, liczy się kolejność zgłoszeń. Osoba odbierająca nie mają wpływu na połączenia telefoniczne(!!!).

Nie przyjmujemy zgłoszeń mailowych czy smsowych.

Każda osoba, która została zrekrutowana na zajęcia **musi przed terminem rozpoczęcia zajęć dopełnić formalności projektowe** - przyjść do biura SUTW w ustalonym podczas rozmowy telefonicznej terminie oraz uzupełnić dokumentację projektową.

DZIAŁANIE	TERMIN	LICZBA OSÓB/ LICZBA ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE	ZASADY WEJŚCIA NA BASEN	Projekt
<b>Zajęcia na basenie gr. 1 (aqua aerobic)</b>	co wtorek, godz. 9.15-10.05, od 18 marca do 20 maja 2025 r.	15 os. w grupie 10 spotkań po 50 minut	Małgorzata Borczyk	Kryta Pływalnia MOSIR ul. Nadbrzeżna 34, Nowy Sącz	Środki projektowe pozwalają na zapewnienie trenera, wejście na basen odbywa się wg zasad obowiązujących na Krytej Pływalni MOSIR <b>tj. bilet ulgowy dla seniora – 17 zł opłacają sami uczestnicy w kasie.</b>	<b>Drogi Seniorze, najwspanialsze są ćwiczenia w wodzie!</b>
<b>Zajęcia na basenie gr. 2 (aqua aerobic)</b>	co wtorek, godz. 10.10-11.00, od 18 marca do 20 maja 2025 r.	15 os. w grupie 10 spotkań po 50 minut	Małgorzata Borczyk	Kryta Pływalnia MOSIR ul. Nadbrzeżna 34, Nowy Sącz	Mieszkańcy Nowego Sącza mogą wejść bezpłatnie za okazaniem	<b>Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Miasta Nowego Sącza.</b>
<b>Zajęcia na basenie gr. 3 (aqua aerobic)</b>	co piątek, godz. 8.15-9.05, od 21 marca do 6 czerwca 2025 r. (z wyłączeniem 18 kwietnia oraz 2 maja 2025 r.).	15 os. w grupie 10 spotkań po 50 minut	Małgorzata Borczyk	Kryta Pływalnia MOSIR ul. Nadbrzeżna 34, Nowy Sącz	NOWOSĄDECKIEJ KARTY SENIORA (to nie to samo co Karta Nowosądeczanina).	
<b>Zajęcia na basenie gr. 4 (aqua aerobic)</b>	co piątek, godz. 9.15 – 10.05, od 21 marca do 6 czerwca 2025 r. (z wyłączeniem 18 kwietnia oraz 2 maja 2025 r.).	15 os. w grupie 10 spotkań po 50 minut	Małgorzata Borczyk	Kryta Pływalnia MOSIR ul. Nadbrzeżna 34, Nowy Sącz		