

Kolejne spotkanie w dniu 26.01.2024 (piątek), godz.12:30, sala nr 3 Samorządowego Centrum Kultury. Temat spotkania: dr Mirosław Midura - wykład z cyklu tematów zdrowotnych.

1. VI Mielecki Bieg i Marsz „Policz się z cukrzycą”, sobota 27.01.2024 roku

Mielecki Uniwersytet Trzeciego Wieku zgłosił nasze uczestnictwo w tym marszu.

Start w dniu 27.01.2024r. Godz. 15.01 Błonia MOSiR Mielec. Trasa ok 3 kilometrów, po marszu poczęstunek, gorąca herbata, medale i pamiątkowe gadżety. Osoby chętne do wzięcia udziału, proszę zgłaszać się jeszcze w dniu dzisiejszym (piątek) do Elżbieta Błasiak, która koordynuje ten marsz i przekaze szczegóły uczestnictwa.

2. Przypomnienie o obowiązku opłaty składki członkowskiej na II kwartał roku akademickiego 2023/2024 oraz opłat za udział w sekcjach częściowo odpłatnych .

Składki członkowskie można opłacić (lub sprawdzić czy została opłacona) u skarbnika w każdy czwartek, godz. 12.00-14.00, Centrum, pokój nr 7 lub w dniu wykładu oraz bezpośrednio na konto MUTW,(numer widoczny na tablicy ogłoszeń)

Opłaty za uczestnictwo w poszczególnych sekcjach u starostów grup.

Termin do 31.01.2024r. Warunkiem udziału w sekcji jest opłacona składka członkowska i opłata za udział . Wysokość składek nie ulega zmianie.

Dotyczy to okresu od 01.02.2024 do 30 czerwca 2024r

3. Propozycja kolejnego wyjazdu do Filharmonii Podkarpackiej w dniu 08.02.2024r .(czwartek) na koncert „ ABBA symfonicznie”

Koszt wyjazdu: bilet wstępu – 130 zł, transport 20-30 zł.

Wyjazd uzależniony od ilości chętnych. Maria Karaś przyjmuje zapisy wraz z wpłatą jeszcze w dniu dzisiejszym (piątek)

4. Zabawa karnawałowo-Walentynkowa, 07.02.2024r (środa)

Zarząd Mieleckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zaprasza członków uniwersytetu wraz z osobami towarzyszącymi na: „Integracyjne spotkanie karnawałowo-Walentynkowe 2024”.

Spotkanie odbędzie się w Restauracji Imperium, ul. Powstańców Warszawy, w dniu 07.02.2024 (środa), ostatni tydzień karnawału.

Początek spotkania godz. 17.00 do 22.00

Zapewniamy ciekawe menu, ciekawą oprawę muzyczną

Dojazd dogodny komunikacją miejską MKS w obie strony.

Odpłatność dla członków MUTW 80 zł, dla osób niezrzeszonych 90 zł od osoby.

Zapisy przyjmuje kol. Renata Banaś, tel. 888 972 690,

5. Zaproszenie klubów Fitness na dni otwarte, Galeria Navigator i Al. Ducha Sw, 2b.

Podczas Dni Otwartych będzie można::

- skorzystać z porad trenera personalnego
- zrobić samodzielny trening na naszej siłowni
- skorzystać z zajęć grupowych, które sami sobie wybieriecie
- jeśli będzie również zapotrzebowanie możemy na ten dzień zaprosić również dietetyczkę która

wykona analizę składu masy ciała oraz będzie służyła poradami dietetycznymi.

Nadal przyjmuje zgłoszenia (Prezes Zarządu) na:

- zajęcia grupowe i/lub
- spotkania z trenerem personalnym 1/1

Zajęcia fitness jakie są proponowane to:

- Zdrowy Kręgosłup, Aktywny Senior, Zumba
- Fitness Start (spokojniejsze zajęcia dla osób początkujących)

Organizatorzy dostosują się do proponowanych terminów (dni, godziny) w celu zorganizowania dni otwartych, po wcześniejszym zgłoszeniu zainteresowanych

Prezes Zarządu, Elżbieta Kwiatkowska