

## Lista Partnerów Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej

### **GMINA DŁUGOŁĘKA:**

**Mesange Studio w Kiełczowie**, ul. Wrocławska 91, 55-093 Kiełczów, 531 884 008 (salon kosmetyczny) – 15% zniżki na zabiegi estetyczne na twarz i na ciało;

**PRO Semilia w Długołęce**, ul. Jarzębinowa 18, 55-095 Długołęka, 506 268 329 (salon masażu, fizykoterapii, kinezyterapii, „Strefa relaksu”) – zniżka 15% na wszystkie zabiegi;

**Salon Kosmetyczny - Strefa Piękna**, ul. Kasztanowa 23F, Pomlewo, 519 195 030, izabela.polom@onet.pl (salon kosmetyczny) - zniżka na zabiegi na twarz i ciało: -10%, pedicure zniżka: -10%

### **GMINA DZIADOWA KŁODA:**

**Arboretum Leśne** im. Prof. Stefana Białoboka w Stradomii, ul. Leśna 6, 56-504 Dziadowa Kłoda, arboretum@poznan.lasy.gov.pl – dodatkowe 20% zniżki na bilety wstępu.

### **GMINA KOBIERZYCE:**

**Kobierzycki Ośrodek Kultury**, ul. Ludowa 7, 55-040 Kobierzyce, 71 311 12 00 (ośrodek kultury) – zniżki na warsztaty dla seniorów, darmowy udział w wydarzeniach kulturalnych i sportowych;

**Kobierzycki Ośrodek Sportu i Rekreacji**, ul. Dębowa 20, 55-040 Kobierzyce, 71 715 12 00 (ośrodek sportu i rekreacji) - przysługuje -20% zniżki na siłownię - wejście jednorazowe oraz karnety 12, 16 wejść lub open;

**ATM Scena na Bielanych**, ul. Dwa Świąty 1, 55-040 Bielany Wrocławskie, 782 796 247 (Scena Teatralna, na której odbywają się wydarzenia kulturalne) - na wybrane spektakle cena biletu wynosi od 80 zł do 99 zł;

**Przychodnia NZOZ „Twój Lekarz”**, ul. Witosa 5, 55-040 Kobierzyce, 71 311 15 10 (zespół profesjonalistów różnych dziedzin medycyny zapewniający holistyczną opiekę nad dorosłymi i dziećmi) - 10% zniżki na: komercyjne porady i zabiegi okulistyczne, 10% zniżki na komercyjne porady i zabiegi rehabilitacyjne, 10% zniżki na komercyjne porady dietetyczne;

**Audiofon Ślęza**, ul. Szyszkowa 4, 55-040 Ślęza ul. Aliancka 6, 53-014 Wrocław tel. 71 388 22 34, 71 388 22 43 (protetyka słuchu) - 25% zniżki na zakup baterii, 25% zniżki na zakup filtrów i akcesoriów pielęgnacyjnych, bezpłatna diagnostyka słuchu i konsultacja audioprotetyczna, wizyty domowe, bezpłatne doposażanie aparatów słuchowych, bezpłatne wypożyczenie aparatów słuchowych na okres testowy;

**OPTYK Magdalena Rykowska**, ul. Witosa 5, 55-040 Ślęza, 578551638 (optyk) -10% zniżki na okulary korekcyjne, bezpłatne badanie wzroku i dobór korekcji o ile recepta będzie realizowana w w.w optyku, 50% na badanie wzroku i dobór korekcji jeśli okulary korekcyjne będą wykonywane w innym optyku;

**Centrum Ślęza**, ul. Błękitna 2, 55-040 Bielany Wrocławskie, 1 721 49 81 (fizjoterapia, siłownia, pływalnia) – fizjoterapia, siłownia, szkoła pływania - wejście na basen w cenie 15zł – wejście obowiązuje od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-14:00 oraz w weekendy, zajęcia aqua fitness w cenie 35zł – są to zajęcia wieczorne, możliwość zakupu karnetu miesięcznego (pakiet 4 zajęć);

**Muzeum Motoryzacji w Ślęzie**, ul. Główna 12, 55-040 Ślęza, 888 108 148 (*Muzeum Motoryzacji powstałe z pasji oraz miłości do dawnych samochodów*) – zniżka na bilety.

#### **GMINA KROŚNICE:**

**Park Wodny Krośnicka Przystań**, ul. Sanatoryjna 9, 56-320 Krośnice, 71 382 81 81 (kompleks basenów) - 15% zniżki na usługi oferowane przez park wodny;

**Szkolne Schronisko Młodzieżowe w Krośnicach**, ul. Parkowa 14, 56-320 Krośnice, 71 38 46 180 (miejsca noclegowe) - 15% zniżki na noclegi;

#### **GMINA ŚRODA ŚLĄSKA:**

**Dom Kultury z kinem cyfrowym**, plac Wolności 58, 55-300 Środa Śląska, 71 397 65 81 (kino cyfrowe) – ulga 30% bilety wstępu

**Średzki Park Wodny**, Winogronowa 34, 55-300 Środa Śląska, 884 676 151 (kompleks basenów) - 50% bilety wstępu

#### **GMINA ŻMIGRÓD:**

**Zespół Placówek Kultury**, ul. Wrocławska 12, 55-140 Żmigród, 71 385 31 34 (wydarzenia kulturalne, wstęp na basen, wstęp na basztę w Żmigrodzie) - 10 % zniżki na bilety wydarzeń organizowanych przez ZPK, 30 % zniżki na bilet wstępu na basen, 50 % zniżki biletu wstępu na Basztę;

**Restauracja Zamkowa, ul. Parkowa, 55-140 Żmigród (restauracja)** - 20 % rabatu na wszystkie dania obiadowe od poniedziałku do piątku w godz. 12.00 - 16.00;

**Kawiarnia Cafe Joker**, pl. Wojska Polskiego 10, 55-140 Żmigród, 727939092 (cukiernia/kawiarnia) - 10 % rabatu na cały asortyment w kawiarni Cafe Joker z wyłączeniem ciasta i lodów naturalnych na porcje;

**Alfa Tour – biuro podróży wraz z obiektami noclegowymi**, 503581728 (Willa Alfa – Kudowa Zdrój, OW Alfa – Rewal, 3 korony – Szczawnica) – zniżki na wycieczki

**Kancelaria Radcy Prawnego Grzegorz Bienias**, ul. Zamkowa 20d, 55-140 Żmigród, 602691356 (usługi prawne) - 20 % rabatu na oferowane usługi;

**Szpital Rehabilitacyjny i Opieki Długoterminowej**, ul. Willowa 4, 55-140 Żmigród, 71 385 31 18 (masaż, fizykoterapia, kinezyterapia) – rabat 30% na zabiegi kinezyterapii, 20% fizykoterapii i 10% na masaż;

**Zakład Optyczny OKO**, ul. Jana Pawła II 29, 55-140 Żmigród, 506024610 (zakład optyczny)  
- 5% zniżki na okulary wybrane w zakładzie optycznym;

**Salon Urody Agata Dyk**, ul. Szklana 6, 55-140 Żmigród, 604933067 (salon kosmetyczny) - 20% zniżki na usługi;

**Dietetyk Dagmara Jeż**, ul. Kolejowa 9f/3, 55-140 Żmigród, 782666331 (konsultacja dietetyczna) - 20% zniżki na pierwszą konsultację dietetyczną oraz 10 % zniżki na wybrany plan żywieniowy;

**Mobilne Usługi Kosmetyczne JOANNA**, ul. Wrocławska 34, 55-140 Żmigród, 604560447 (salon kosmetyczny) - 20 % na oferowane usługi;

**Trans Finans Agnieszka Bienias**, ul. Św. Jana Pawła II 38, 55-140 Żmigród, 71 385 25 27 (agencja ubezpieczeniowa) - 1 zł za opłatę rachunku;

**Kwiaciarnia Klaudia**, ul. Zamkowa 20, 55-140 Żmigród, 696040593 (kwiaciarnia) - rabat 5 % na cały asortyment;

**Ryś Foto Kwiaciarnia "BUKIECIK"**, pl. Wolności 7, 55-140 Żmigród, 71 385 32 31 (kwiaciarnia, fotograf) – 10% rabatu;

**"JĘDREK" R.A. Halikowski - sklep ogólnoprzemysłowy**, ul. Poznańska 8-6/4, 55-140 Żmigród (sklep ogólnoprzemysłowy–chemiczno-elektryczny) – 5% rabatu przy zakupach za min. 50 zł;

**BARDOTKA - moda damska**, ul. Św. Jana Pawła II 37, 55-140 Żmigród (sklep odzieżowy) - 10 % rabatu na zakupy;

**GENTLEMAN - moda męska**, ul. Poznańska 8b, 55-140 Żmigród (sklep odzieżowy) - 10 % rabatu;

**Bank Spółdzielczy w Żmigrodzie**, pl. Wojska Polskiego 13, 55-140 Wrocław, 71 380 61 06 (bank) – brak opłaty za pierwsze pół roku przy nowootwieranym koncie SENIOR, później 1 zł opłaty za prowadzenie rachunku, Kredyt Senior - oprocentowanie obniżone o 1,5 pkt procentowego;

**OPONART PHU Artur Kubisa**, ul. Wrocławska 52, 55-140 Żmigród, 602636442 (usługi motoryzacyjne) - 10 % ulgi na usługi motoryzacyjne i zakup towaru;

**MLS Grzegorz Adamowicz**, ul. Kolejowa 9a/2, 55-140 Żmigród (szkoła językowa) - ulga 20 % za opłatę za cały kurs językowy, ulga 10 % za opłatę miesięczną za kurs językowy;

**Handel Artykuły Różne: Anna, Ireneusz Haberka**, ul. Jana Pawła II 7, 55-140 Żmigród (sklep wielobranżowy) - 10 % przy zakupach powyżej 30 zł;

**Centrum Ogrodnicze Plonmaks**, ul. Kościuszki 9, 55-140 Żmigród (centrum ogrodnicze)  
- 5% rabatu na zakupy z wyłączeniem: nawozy rolnicze, opał, środki ochrony roślin, ofert promocyjnych;

**Iron Steel Metaloplastyka**, ul. Jagodowa 1, 55-140 Żmigródek, 792691699 (usługi ślusarskie)  
– rabat na usługi ślusarskie w zakresie wykonania;

**Sklep odzieżowy "Robert"**, ul. Jana Pawła II 10, 55-140 Żmigród, 609454532 (sklep odzieżowy) - 10 % rabatu przy zakupach powyżej 100 zł;

**Studio DEKORAL**, ul. Jana Pawła II 12, 55-140 Żmigród, 71 385 32 08 (dostawca farb) - 5% rabat na zakupy powyżej 50 zł;

**PLAY – Punkt**, ul. Wojska Polskiego 4, 55-140 Żmigród, 570044090 (telefony, akcesoria, naprawa) - ochrona wyświetlacza gratis po wymianie ekranu, 15% zniżki na akcesoria (szkło, etui);

**Kwiaciarnia Magnolia**, ul. Sportowa 14, 55-140 Żmigród, 575323723 (kwiaciarnia) - 10 % rabatu na kwiaty cięte, bukiety, wiązanki okolicznościowe, wieńce.

#### **GMINA WOŁÓW:**

**Ośrodek Sportu i Rekreacji w Wołowie**, ul. Pacieńska 4, 51-100 Wołów, 71 3892734 (centrum rekreacyjno-sportowe) - 10 % rabat na bilet wstępu na basen oraz wszystkie płatne usługi oferowane przez OSiR.

**Wołowski Ośrodek Kultury**, ul. Sikorskiego 6, 56-100 Wołów, 71 3892643 (dom kultury) - oferta bezpłatna ma zajęcia modelarskie, tańca towarzyskiego, zniżki na zajęcia muzyczne i plastyczne;

**Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna**, ul. Sikorskiego 8, 56-100 Wołów, 71 3892531 (biblioteka) - bezpłatny udział w zajęciach, bezpłatne usługi kserograficzne, zniżki na wyjazdy turystyczne;

#### **GMINA WROCŁAW:**

##### **„Mareda” Travel Project**

Biuro Podróży krajowych i zagranicznych: wycieczki objazdowe, wczasy z dojazdem własnym oraz z biura, turnusy rehabilitacyjne. Spływy kajakowe i pontonowe z Przystani Złotniki we Wrocławiu. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej - 10% zniżki: na wszystkie wycieczki z oferty przy rezerwacji za pośrednictwem strony internetowej lub telefonicznie.

Kontakt:

ul. Jaracza 37F

50-305 Wrocław

tel. 600 820 410, tel. 789 231 972

e-mail: [biuro@mareda.pl](mailto:biuro@mareda.pl)

[www.mareda.pl](http://www.mareda.pl)

### **Laboratorium Fotografii Cyfrowej Hq Fotolab**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej 20% rabatu na wykonanie odbitek cyfrowych, wydruków wielkoformatowych, zdjęć do dokumentów, skanowanie nośników i reprodukcja zdjęć. Bezpłatne konsultacje i porady z zakresu fotografii. Porady przy zakupie sprzętu.

Kontakt:

Paweł Pacholski

Hala Targowa Tęcza

ul. Jerzego Bajana 1, lok. 119, I p. Wrocław

tel. 731 755 377

e-mail: [biuro@hqfotolab.pl](mailto:biuro@hqfotolab.pl)

[www.hqfotolab.pl](http://www.hqfotolab.pl)

### **Muzeum Architektury**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej bilet wstępu na wystawy wynosi: 5 zł. W środy wstęp wolny!

Kontakt: ul. Bernardyńska 5

50-156 Wrocław

tel. 71 344 82 78

e-mail: [muzeum@ma.wroc.pl](mailto:muzeum@ma.wroc.pl)

[www.ma.wroc.pl](http://www.ma.wroc.pl)

### **Cafe de France - Kawiarnia, bistro**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej 20% zniżki na całe menu. W każdy wtorek kawa dla Seniora za 5 zł (biała, czarna, cappuccino).

Kontakt:

Rynek-Ratusz

20-22,

1B

Wrocław,

czynne codziennie

od

8:00

do

22:00

e-mail:

[skraburska.agnieszka@wp.pl](mailto:skraburska.agnieszka@wp.pl)

<https://www.facebook.com/cafedefrancewroc/>

### **Akademia Dźwięku Legato**

Prywatna szkoła muzyczna prowadząca zajęcia z gry na instrumentach oraz śpiewu rozrywkowego/ludowego. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej udział w ludowym zespole wokalnym - zniżka 15%. Nauka gry na instrumencie - zniżka 15%.

Kontakt:

ul. Jedności Narodowej 93/U7

50-301 Wrocław

tel. 665 538 654

e-mail: [akademialeгато@gmail.com](mailto:akademialeгато@gmail.com)

[www.akademialeгато.pl](http://www.akademialeгато.pl)

### **Zdrowe Kości – Pracownia Densytometrii**

Diagnostyka i profilaktyka osteoporozy – przeprowadza badania gęstości kości (aparat firmy Hologic Discovery C), dalsze postępowanie po badaniu. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej specjalna oferta:  
Badanie DXA biodra i kręgosłupa 110 zł (cena regularna 130 zł).  
Badanie DXA biodra 80 zł (cena regularna 100 zł).  
Badanie DXA kręgosłupa 80 zł (cena regularna 100 zł).

Kontakt:

ul. Żeromskiego 60/6a

50-312 Wrocław

tel. 789 389 679

e-mail: [rejestracja@zdrowekosci.pl](mailto:rejestracja@zdrowekosci.pl)

[www.zdrowekosci.medfile.pl](http://www.zdrowekosci.medfile.pl)

### **Atm Scena na Bielanach**

Działalność teatralna. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej na wybrane spektakle cena biletu wynosi od 80 do 99 zł.

**Dojazd:** Autobus miejski 612, autobus gminny 862, 872, 892, autokar ATM (Opera/Hotel Monopol)

Kontakt:

ul. Dwa Światy 1

Bielany Wrocławskie

55-040 Kobierzyce

tel. 782 796 247

**Rezerwacja biletów:**

e-mail: [bilety@scenaatm.pl](mailto:bilety@scenaatm.pl)

[www.scenaatm.pl](http://www.scenaatm.pl)

### **Ośrodek Działań Twórczych Światowid**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej  
Światowid klasycznie: koncerty 1 raz w miesiącu cena biletu wynosi: 8 zł  
Jazz w Światowidzie: koncerty 1 raz co 2 miesiące cena biletu wynosi: 8 zł

Kontakt:

ul. Sempołowskiej 54 A

51-661 Wrocław

tel. 71 348 30 10

e-mail: [odt@swiatowid.net.pl](mailto:odt@swiatowid.net.pl)

[www.swiatowid.net.pl](http://www.swiatowid.net.pl)

### **Zakład Zielarski Kawon–Hurt Nowak**

Producent leków ziołowych w postaci ziół prostych oraz naturalnych herbat owocowych. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej - 10%

rabatu na zakupy w sklepie internetowym [www.sklep.kawon.com.pl](http://www.sklep.kawon.com.pl) po podaniu kodu „SeniorWroclaw. Dodatkowo prowadzenie bezpłatnych wykładów i prelekcji na temat zielarstwa i ziołolecznictwa dla zorganizowanych grup senioralnych.

Kontakt:

ul. Krajewice 119

63-800 Gostyń

tel. 65 572 34 60, 65 572 08 22, tel. 65 575 85 43

e-mail: [sklep@kawon.com.pl](mailto:sklep@kawon.com.pl)

[www.kawon.com.pl](http://www.kawon.com.pl)

### **Polskie Pracownie Optyczne**

Sieć nowoczesnych salonów optycznych w całej Polsce. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: - 15% rabat na całe okulary, bezpłatne kompleksowe badanie wzroku, dobór opraw u stylisty; możliwość zorganizowania cyklu wykładów dla grup senioralnych, poświęconych higienie układu wzrokowego.

Kontakt do salonów:

ul. Strzegomska 206

54-430 Wrocław

tel. 666 339 383

ul. Maślicka 216

54-104 Wrocław

tel. 696 410 131

ul. Zakładowa 2/4

50-231 Wrocław

tel. 668 223 600

ul. Krupnicza 7

50-074 Wrocław

tel. 784 620 040

ul. Widna 6

50-001 Wrocław

tel. 71 790 11 26

[info@pracownieoptyczne.pl](mailto:info@pracownieoptyczne.pl)

[www.pracownieoptyczne.pl](http://www.pracownieoptyczne.pl)

### **Wrocławski Teatr Pantomimy im. Henryka Tomaszewskiego**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej obowiązują bilety ulgowe. Dla grup liczących co najmniej 10 osób atrakcyjne ceny biletów. Zakup biletów w tej cenie możliwy jest jedynie za pomocą jednej transakcji. Ten bilet kupić można pisząc na adres: [bilety@pantomima.wroc.pl](mailto:bilety@pantomima.wroc.pl)

Kontakt:

ul. G. Zapolskiej 3

pl. Orłąt Lwowskich 20c

ul. Świdnicka 28

Rezerwacja od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

tel. 71 337 21 03

e-mail: [pantomima@pantomima.wroc.pl](mailto:pantomima@pantomima.wroc.pl)

Repertuar: [www.pantomima.wroc.pl/repertuar](http://www.pantomima.wroc.pl/repertuar)

### **Medicalsensus Sanatorium Polanica**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej - 10% zniżki na Pakiet Uzdrowski oraz - 20% zniżki na dodatkowe zabiegi.

Kontakt:

ul. Chrobrego 1A-3

57-300 Kłodzko

tel. 74 667 49 10, 74 667 49 00

[repcja@medicalsensus.pl](mailto:repcja@medicalsensus.pl)

[k.jurzec-piatek@medicalsensus.pl](mailto:k.jurzec-piatek@medicalsensus.pl)

[www.medicalsensus.pl](http://www.medicalsensus.pl)

### **DCF Dolnośląskie Centrum Filmowe**

Filmowy Klub Seniora dotowany przez Polski Instytut Sztuki Filmowej. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej bilety w cenie 16 zł we wtorki, godz. 12:00.

Kontakt:

ul. Piłsudskiego 64A

50-529 Wrocław

tel. 71 796 34 87

email: [dcf@dcf.wroclaw.pl](mailto:dcf@dcf.wroclaw.pl)

[www.dcf.wroclaw.pl](http://www.dcf.wroclaw.pl)

### **Optyk na miarę**

Salon Optyk na miarę oferuje: badanie wzroku osób w każdym wieku, dobór szkielek okularowych i kontaktowych, sprzedaż okularów korekcyjnych i przeciwsłonecznych oraz galanterii optycznej, serwis i ubezpieczenie okularów. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: 20% zniżki na zakup okularów korekcyjnych i przeciwsłonecznych; bezpłatne badanie wzroku; możliwość wykonania badania w miejscu zamieszkania Seniora; bezpłatny drobny serwis okularów.

Kontakt:

od poniedziałku do piątku w godz.10:00 - 19:00

sobota w godz.10:00 - 14:00

I. Ul. T. Kościuszki 190

50-437 Wrocław

tel. 570 112 114

e-mail: [info@optyknamiare.pl](mailto:info@optyknamiare.pl)

[www.optyknamiare.pl](http://www.optyknamiare.pl)

### **Salon Dobry Optyk**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej rabat 20% na oprawki okularowe, na soczewki okularowe (z wyjątkiem soczewek do komputera).  
Darmowe badanie wzroku pod kątem doboru okularów – przy zakupie pełnej pary okularów.



Kontakt:

ul. Wyszyńskiego 45B

53-330 Wrocław

tel. 71 340 03 57

e-mail: [salondobryoptyk@gmail.com](mailto:salondobryoptyk@gmail.com)

[www.salondobryoptyk.pl](http://www.salondobryoptyk.pl)

### **Geers Akustyka Słuchu**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: promocja - 25% rabatu na zakup baterii, środków pielęgnacyjnych oraz akcesoriów do aparatów, bezpłatne testy słuchu we wszystkich oddziałach GEERS, bezpłatne wykłady związane z profilaktyką słuchu oraz specjalne, okresowe oferty dla seniorów w zakresie serwisu aparatów słuchowych.

Kontakt:

ul. Piotra Skargi 21

tel. 71 344 45 27

ul. Piłsudskiego 66

tel. 71 781 54 10

ul. Św. Antoniego 21

tel. 71 343 31 69

ul. Sienkiewicza 42

tel. 71 321 01 88

ul. Powstańców Śląskich 1

tel. 71 338 03 93

ul. Zawalna 1C

tel. 71 321 10 86

Bezpłatna infolinia: 800 133 377

[www.geers.pl](http://www.geers.pl)

### **Sklep internetowy „Pomoce dla Seniora”**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej pomoce i udogodnienia dla osób starszych np.: do kuchni, łazienki, sypialni, do poruszania się, rehabilitacyjne: -5% zniżki na zakupy w sklepie internetowym na hasło wpisane w koszyku w polu „uwagi”: Wrocław

Kontakt:

tel. 531 955 585

e-mail: [sklep@pomocedlaseniora.pl](mailto:sklep@pomocedlaseniora.pl)

[www.pomocedlaseniora.pl](http://www.pomocedlaseniora.pl)

### **Look Salon Optyczny z Gabinetem Okulistycznym. Terapia wzroku**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: przesiewowe, bezpłatne badanie refrakcji oka, bezpłatna kontrola zaćmy, kompletna para okularów z wybranego asortymentu 89 zł, -30% rabatu na pozostały asortyment. Refundacja NFZ. Zabieg usunięcia zaćmy bezpłatnie na NFZ.

Kontakt:

Bartłomiej Silkowski

ul. Bulwar Ikara 15/6a

54-130 Wrocław

tel. 502 568 204

e-mail: [salon.look@o2.pl](mailto:salon.look@o2.pl)

[www.facebook.com/look.silkowski](http://www.facebook.com/look.silkowski)

### **Stowarzyszenie Aquila**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: porady w zakresie prawa konsumenckiego, prowadzenie bezpłatnego punktu konsultacyjnego, prelekcje dla Seniorów w ustalonych terminach.

Kontakt:

ul. Bajana 48/17

54-129 Wrocław

tel. 71 740 00 22

[www.prawo-konsumenckie.pl](http://www.prawo-konsumenckie.pl)

### **Teatr Polski we Wrocławiu**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej przysługują ulgi na zakup biletów oraz oferty „last minute” na wybrane spektakle - informacje na stronie i FB Wrocławskiego Centrum Seniora.

Kontakt:

ul. Gabrieli Zapolskiej 3

50-032 Wrocław

tel. 71 316 07 00

e-mail: [sekretariat@teatrpolski.wroc.pl](mailto:sekretariat@teatrpolski.wroc.pl)

[www.teatrpolski.wroc.pl](http://www.teatrpolski.wroc.pl)

### **Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: cena biletu ulgowego: **10 zł**, w środy wstęp jest bezpłatny, cena biletu w **niedzielę** wynosi **1 zł** od osoby.

Kontakt:

ul. Z. Krasińskiego 1

50-954 Wrocław

tel. 71 343 67 65, 71 346 95 82

e-mail: [sekretariat@muzeum.wroclaw.pl](mailto:sekretariat@muzeum.wroclaw.pl)

[www.muzeum.wroclaw.pl](http://www.muzeum.wroclaw.pl)

### **Wrocławski Dom Literatury**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej:

spotkania w Domu Literatury zazwyczaj są bezpłatne; spotkania autorskie, dyskusje, warsztaty, konkursy, wystawy, targi książki, festiwale literackie.

Kontakt:

ul. Przejście Garncarskie 2

50-107 Wrocław

tel. 71 364 69 71

e-mail: [wdl@domliteratury.wroc.pl](mailto:wdl@domliteratury.wroc.pl)

[www.domliteratury.wroc.pl](http://www.domliteratury.wroc.pl)

### **Beauty Stylist – Katarzyna Ferenc Usługi Podologiczne i Kosmetyczne**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: pedicure podologiczny i inne zabiegi podologiczne, usuwanie modzeli, klamry korygujące, kostka Arkady, wizyty kontrolne, pedicure z dojazdem do domu, pielęgnacja dłoni, stóp, paznokci, masaż relaksacyjny, henna, pielęgnacja twarzy, zabiegi kwasowe, liftingujące, Retix C, TCA - 5%, mezoterapia igłowa, medycyna estetyczna zniżka - 5%

Kontakt:

ul. Żeromskiego 60/5a, gab. 4

50-312 Wrocław

tel. 607 303 622

e-mail: [katylook.salon@gmail.com](mailto:katylook.salon@gmail.com)

[https://booksy.com/pl-pl/13792\\_kosmetolog-podolog-naturopata-katarzyna-ferenc\\_podologia\\_13750\\_wroclaw](https://booksy.com/pl-pl/13792_kosmetolog-podolog-naturopata-katarzyna-ferenc_podologia_13750_wroclaw)

### **Biuro Obsługi Turystycznej Podróżnik**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: wycieczki jednodniowe – zniżka o 10 zł, wycieczki kilkudniowe – zniżka od 30 zł do 50 zł.

Kontakt:

tel. 509 550 645

e-mail: [wycieczkipodroznik@wp.pl](mailto:wycieczkipodroznik@wp.pl)

[www.botpodroznik.pl](http://www.botpodroznik.pl)

### **Ośrodek Magnolia**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: -10% zniżki na: pobyty sanatoryjne klasyczne, -10% zniżki na: pobyty sanatoryjne z kuracją ziołami Ojca Grzegorza Sroki.

Kontakt:

ul. Szpitalna 15

43-450 Ustroń

tel. 33 854 36 90, tel. 33 479 38 50, tel. 530 487 587

e-mail: [info@hotel-magnolia.pl](mailto:info@hotel-magnolia.pl)

[www.hotel-magnolia.pl](http://www.hotel-magnolia.pl)

### **Ośrodek Tulipan – Sanatorium Ustroń**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: -10% zniżki na: pobyty sanatoryjne klasyczne, -10% zniżki na: pobyty sanatoryjne z kuracją

ziołami Ojca Grzegorza Sroki

Kontakt:

ul. Szpitalna 21

43-450 Ustroń

tel. 33 854 37 80

e-mail: [uzdrowisko@hotel-tulipan.pl](mailto:uzdrowisko@hotel-tulipan.pl)

[www.hotel-tulipan.pl](http://www.hotel-tulipan.pl)

### **Synexus Centrum Medyczne**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: praktyki lekarskie wielu specjalności, POZ i szpitale, stały rabat - 10% na wszystkie badania laboratoryjne realizowane w punktach pobrań DIALAB.

Kontakt:

ul. Życzliwa 15-17, Wrocław

ul. Curie-Skłodowskiej 12

50-381 Wrocław

tel. 71 778 88 13

[www.przychodniasynexus.pl](http://www.przychodniasynexus.pl)

[www.przychodniasynexus.pl/naszeprzychodnie/centrum-medyczne-synexus-wroclaw](http://www.przychodniasynexus.pl/naszeprzychodnie/centrum-medyczne-synexus-wroclaw)

### **Wycieczki na medal. Wojciech Birut**

Organizator turystyki i pilot wycieczek z wieloletnim doświadczeniem w branży powiązanych usług turystycznych. Zajmuje się kompleksową organizacją wyjazdów turystycznych po Polsce, Europie i Świecie (wycieczki, pielgrzymki i wczasy) na miarę potrzeb i oczekiwań różnych grup wiekowych, szczególnie senioralnych. Oferuje różnego rodzaju pakiety wypraw, zarówno dla tych, którzy chcą zrelaksować się i odpocząć, jaki dla tych, którzy chcą doświadczyć czegoś nowego i ekscytującego. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: -10 % zniżki na wycieczki jednodniowe, -5 % zniżki na wycieczki kilkudniowe, bezpłatne wykłady i spotkania podróżnicze w siedzibie WCRS-WCS i innych, konkursy i Dni Otwarte.

Kontakt:

ul. Gustawa Morcinka 16A/3

67-200 Głogów

tel. 660 416 146

e-mail: [www.wycieczkinamedal.pl](http://www.wycieczkinamedal.pl)

### **Adaka Dominika Tatarczyk**

Sprzedaż internetowa zdrowej żywności, suplementów diety, naturalnych kosmetyków. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: -13% rabatu na zakupy w sklepie internetowym na produkty nieobjęte innymi zniżkami i promocjami.

Kontakt:

ul. Północna 15-19

54 - 105 Wrocław

Tel. 71 727 62 40

e-mail: [sklep@marketbio.pl](mailto:sklep@marketbio.pl)

[www.marketbio.pl](http://www.marketbio.pl)

### **Narodowe Forum Muzyki**

Narodowe Forum Muzyki propaguje wśród mieszkańców Dolnego Śląska i osób odwiedzających Wrocław aktywny udział w życiu kulturalnym. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: bilety ulgowe na wszystkie koncerty organizowane przez Narodowe Forum Muzyki, -50% zniżki na udział w projekcie Akademia Melomana NFM.

Kontakt:

Plac Wolności 1

50-071 Wrocław

tel. 71 715 97 96 (repcja), tel. 71 715 97 00 (rezerwacje)

[rezerwacje@nfm.wroclaw.pl](mailto:rezerwacje@nfm.wroclaw.pl)

[www.nfm.wroclaw.pl](http://www.nfm.wroclaw.pl)

### **Wrocławski Teatr Współczesny**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: niedziele dla seniorów, cena biletów wynosi: 20 zł

Kontakt:

ul. Rzeźnicza 12

50-132 Wrocław

tel. 71 358 89 22, tel. 71 358 89 41

e-mail: [rezerwacja@wteatr.wpl](mailto:rezerwacja@wteatr.wpl)

[www.wteatr.wpl](http://www.wteatr.wpl)

### **Centrum Kultury Zamek**

Dla posiadacza Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej obowiązują bilety ulgowe.

Kontakt:

pl. Świętojański 1

54-076 Wrocław

tel. 71 349 35 36

e-mail: [info@zamek.wroclaw.pl](mailto:info@zamek.wroclaw.pl)

[www.zamek.wroclaw.pl](http://www.zamek.wroclaw.pl)

### **Futuremeds**

Bezpłatne badania, konsultacje i projekty badań klinicznych nowych leków i terapii dla mieszkańców Wrocławia. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: bezpłatne badania krwi dla osób zmagających się z podwyższonym cholesterolem i czynnikami ryzyka zdarzeń sercowo-naczyniowych, bezpłatne badania

i konsultacje dostępne po kontakcie z Infolinią, wykłady, prelekcje, badania na wydarzeniach organizowanych przez WCRS-WCS.

Kontakt:

ul. Swobodna 8a

Wrocław

tel. 71 300 39 89

[facebook.com/Przychodnia.Futuremeds](https://www.facebook.com/Przychodnia.Futuremeds)

[www.futorameds.pl](http://www.futorameds.pl)

### **„Bratniak” Biuro Turystyczne**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej zniżki na pobyty w ośrodkach wypoczynkowych (szczegóły na stronie biura).

Kontakt:

ul. Rynek 56/57/3

tel. 71 346 04 18

tel. 697 09 45 00

e-mail: [info@bratniak.turystyka.pl](mailto:info@bratniak.turystyka.pl)

[www.bratniak.turystyka.pl](http://www.bratniak.turystyka.pl)

### **Hala Stulecia**

Visitor Centre to turystyczna brama Hali Stulecia. Interaktywna, multimedialna wystawa, która przybliży historię obiektu wpisanego na listę UNESCO opracowana została w technologii Virtual Reality. Wycieczkę do Visitor Centre rozszerzyć można o zwiedzanie Hali Stulecia. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: zniżka - 20% na bilety wstępu do Visitor Centre, zwiedzanie Visitor Centre (w tym wirtualna wycieczka) 8 zł/os, zwiedzanie Visitor Centre i wejście do Hali Stulecia 12 zł/os

Kontakt:

ul. Wystawowa 1

tel. 71 347 50 47, tel. 71 347 51 51

e-mail: [turystyka@halastulecia.pl](mailto:turystyka@halastulecia.pl)

<https://halastulecia.pl/>

### **Fundacja Pro Economico Bono**

Kompleksowo zajmuje się ekonomią społeczną, czyli wykluczeniem zawodowym osób uzależnionych i warsztatami z zarządzania budżetem domowym.

Kontakt:

ul. Poleska 47/12

51-354 Wrocław

e-mail: [proeconomicobono@gmail.com](mailto:proeconomicobono@gmail.com)

[www.proeconomicobono.pl](http://www.proeconomicobono.pl)

### **Centrum Medyczne ArsMedis**

Poradnia leczenia bólu (osteopatia). Chirurgia naczyniowa i flebologia (żylaki, hemoroidy,

przepukliny). Chirurgia plastyczna, kardiologia, urologia, ginekologia, endokrynologia, neurologia, ortopedia i inne. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej zniżka na konsultacje i usługi: -5% dla posiadaczy Srebrnej Wrocławskiej Karty Seniora, -10% dla posiadaczy Złotej Wrocławskiej Karty Seniora, -15% dla posiadaczy Szmaragdowej Wrocławskiej Karty Seniora.

Kontakt:

ul. Wyszyńskiego 110

50-307 Wrocław

tel. 515 294 047

e-mail: [rejestracja@arsmedis.pl](mailto:rejestracja@arsmedis.pl)

facebook.com/ArsMedis

www.arsmedis.pl

### **Herbavit Sklep Ziel–Med**

Sprzedaż leków roślinnych i ziół, wyrobów medycznych, suplementów diety, zdrowej i ekologicznej żywności, miódów i książek o tematyce zdrowotnej. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej 10% rabatu na cały asortyment w sklepie zielarsko – medycznym z wyłączeniem sprzedaży internetowej. Bezpłatne porady w zakresie ziołolecznictwa.

Kontakt:

ul. Krucza 112

53-406 Wrocław

tel. 71 783 74 20

<https://www.facebook.com/p/Sklep-zielarsko-medyczny-Herbavit-100057275777401/>

### **Kino Nowe Horyzonty**

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej bilety na seanse: w tygodniu: 15 zł, w weekend: 17 zł (oprócz festiwali, przeglądów i wydarzeń specjalnych). Seanse w ramach Cyklu filmowego „Nowe Horyzonty dla Seniora”: środa i piątek, o godz. 14:00 cena biletu wynosi: 13 zł

Kontakt:

ul. Kazimierza Wielkiego 19A-21

50-077 Wrocław

tel. 532 726 581

e-mail: [kino@kinonh.pl](mailto:kino@kinonh.pl)

www.kinonh.pl

### **Wojciech Gniadzik Nieruchomości**

Firma zajmuje się pośrednictwem w obrocie nieruchomościami, pomocą w bezpiecznej sprzedaży i/lub zakupie mieszkania, doradztwem w procesie sprzedaży nieruchomości, prowadzeniem i kontrolowaniem całego procesu sprzedaży, wsparciem formalno-prawne przy sprzedaży mieszkania. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej - 30% zniżki na skorzystanie z oferowanych usług w zakresie pośrednictwa w obrocie nieruchomościami. Pracownicy firmy zapewniają darmowe przygotowanie listy dokumentów potrzebnych do sprzedaży nieruchomości, ponadto

organizują darmowe prelekcje dla seniorów dotyczące bezpiecznej sprzedaży/zakupu mieszkania połączone z konkursami i nagrodami dla zwycięzców.

Kontakt:

ul. Zakładowa 9e/33

50-231 Wrocław

tel. 608-409-357

e-mail: [kontakt@wojciechgnizdzik.pl](mailto:kontakt@wojciechgnizdzik.pl)

[www.wojciechgnizdzik.pl](http://www.wojciechgnizdzik.pl)

### **Willa Widokowa Wojnar**

Willa Widokowa Wojnar położona jest w malowniczym regionie Podhala. Oferuje profesjonalne turnusy rehabilitacyjne w połączeniu z relaksem i tradycją góralską - degustacje tradycyjnych potraw, prelekcje o kulturze regionu i wieczorki taneczne. Dbą o dobre samopoczucie gości, oferując im wypoczynek w otoczeniu góralskiej przyrody. W Willi Widokowej Wojnar połączysz przyjemne z pożytecznym: profesjonalną rehabilitację z pobytem w wyjątkowej atmosferze, która pozwoli Ci zapomnieć o stresie i skupić się na swoim zdrowiu. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej rabat w wysokości - 5% na wszystkie pobyty rehabilitacyjne oraz dodatkowe zabiegi podczas pobytu.

Kontakt:

ul. Pardałówka 6

34-500 Zakopane

tel. 48 18 201 90 90

e-mail: [wojnar@wojnar.pl](mailto:wojnar@wojnar.pl)

[www.wojnar.pl](http://www.wojnar.pl)

### **Wrocławski Klub Formaty**

Miejska instytucja kultury tworząca możliwość artystycznego wyrazu. „Czas dla Seniora” - cykl bezpłatnych zajęć: Senior Gospel Choir, poniedziałki, godz. 11:10, Aktywny Senior, piątek, godz. 11:00, Malarstwo 60+, piątek, godz. 12:45. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej bezpłatny wstęp na wybrane wydarzenia oraz liczne zniżki na wybrane wydarzenia (szczegóły na stronie klubu).

Kontakt:

ul. Samborska 3-5

54-615 Wrocław

tel. 71 789 33 20

e-mail: [wkf@wkformaty.pl](mailto:wkf@wkformaty.pl)

[www.wkformaty.pl](http://www.wkformaty.pl)

### **Panipomocna.pl**

Kompleksowe sprzątnięcie, mycie okien, prasowanie. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej obowiązuje zniżka (przy zamówieniu jednorazowej usługi wartej nie mniej niż 100 zł).



Kontakt:

Elwira Wielgus

ul. Wrocławska 3

55-010 Biestrzyków

tel. 606 771 204

e-mail: [biuro@panipomocna.pl](mailto:biuro@panipomocna.pl)

### **Ariwa–Bus Żelubowski Adrian**

Organizacja wycieczek – transport autokarowy – przewóz osób – wynajem autokarów.

Wycieczki dla osób chcących zwiedzić najciekawsze miejsca. Praga, Drezno, Poczdam, Kraków, Wiedeń, Adrspach, Berlin, Budapeszt, Szwajcaria Saksońska. Dla posiadaczy Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej - 10% zniżki.

Kontakt:

ul. Berberysowa 48

54-515 Wrocław

tel. 502 619 219, 509 067 772

e-mail: [ariwabus@gmail.com](mailto:ariwabus@gmail.com)

[www.ariwa-bus.pl](http://www.ariwa-bus.pl)

### **Fundacja Możliwości bez granic**

Fundacja powstała z myślą o osobach potrzebujących wsparcia - zagrożonych izolacją społeczną i wykluczeniem. Szczególnie bliskie są jej działania na rzecz seniorów i ich rodzin oraz nawiązywanie współpracy międzypokoleniowej. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej bezpłatne zajęcia muzykoterapeutyczne w ramach projektów Wrocławskiego Centrum Seniora m.in. Akademia Rozwoju Seniora oraz Wrocławskie Dni Seniora.

Kontakt:

Ul. Ludwika Waryńskiego 5/2,

51-683 Wrocław

tel. 605 561 752

e-mail: [kontakt@mozliwoscibezgranic.pl](mailto:kontakt@mozliwoscibezgranic.pl)

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61551216442967>

### **Fundacja Jak Malowana – Wrocław**

Fundacja organizuje warsztaty i zajęcia z tematyki kultury i sztuki, wystawy malarstwa lokalnych artystów oraz prowadzi biblioteczkę sąsiedzką „Wolna Biblioteka”. Prowadzi także warsztaty plastyczne dla grup zorganizowanych ze szkół, placówek opiekuńczych i wychowawczych oraz warsztaty komercyjne. Dla posiadaczy Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: - 10% zniżki na wszystkie płatne zajęcia Fundacji we Wrocławiu np. zajęcia malarskie dla seniorów: każdy: wtorek w godz. 11:00 – 13:00, środa 11:00 – 13:00, czwartek 10:00 – 12:00, organizacja bezpłatnych zajęć we Wrocławskim Centrum Seniora zespole WCRS.

Kontakt:

Ul. Księcia Witolda 78

50-203 Wrocław

tel. 661 494 661

[www.jakmalowana.pl](http://www.jakmalowana.pl)

[www.facebook.com/jakmalowanawroclaw](https://www.facebook.com/jakmalowanawroclaw)

### **Kind Aparaty Słuchowe**

Dla posiadaczy Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej: bezpłatne badanie słuchu bez skierowania oraz profesjonalny dobór aparatów słuchowych, - 10% rabatu na asortyment firmy KIND z wyłączeniem środków pomocniczych refundowanych przez NFZ

Kontakt:

ul. Jedności Narodowej 120B

50-301 Wrocław Polska

tel. 71 343 99 10, 797 705 066

e-mail: [wroclaw1@kind.pl](mailto:wroclaw1@kind.pl)

[https://www.kind.com/pl-pl/rozwiwania-sluchowe-KIND/aparaty-sluchowe/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjwqpSwBhCIARIsADIZ TI-hGvl7nhZxwQYK08yFkabkWCn2DH0zoLNbKLHOKfijRtLIra23b0aAmd0EALw\\_wcB](https://www.kind.com/pl-pl/rozwiwania-sluchowe-KIND/aparaty-sluchowe/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwqpSwBhCIARIsADIZ TI-hGvl7nhZxwQYK08yFkabkWCn2DH0zoLNbKLHOKfijRtLIra23b0aAmd0EALw_wcB)

### **Centrum Językowe 5oclock**

Szkoła języka angielskiego specjalizuje się w nauczaniu osób dorosłych głównie 40 plus, 50 plus i seniorów, na każdym poziomie zaawansowania. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i trwają 2 godziny zegarowe. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej koszt za zajęcia przy płatności miesięcznej wynosi 295 zł (-6% rabatu od ceny wyjściowej), dodatkowo - 5% rabatu przy płatności za cały semestr.

Kontakt:

ul. Włodkowica 21/5 II p.

50-072 Wrocław

tel. 784 355 499

e-mail : [sekretariat@5oclock.eu](mailto:sekretariat@5oclock.eu)

[www.facebook.com/5oclock.centrumjezykowe](https://www.facebook.com/5oclock.centrumjezykowe)

[www.5oclock.eu](http://www.5oclock.eu)

### **Akademia Qigong**

Qigong (czyt. czikung) to powszechnie przyjęta w Chinach nazwa ćwiczeń z energią zwaną qi (czyt. czi). Medycyna chińska posługuje się kategorią qi - energii, która krąży m.in. w ciele człowieka. Akademia Qigong zajmują się profilaktyką zdrowia czyli pracą polegającą na doprowadzeniu do harmonii między ciałem i umysłem. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej obowiązuje - 20% zniżki na zajęcia.

Kontakt:

tel. 797 186 405

e-mail: [info@akademiaqigong.pl](mailto:info@akademiaqigong.pl)

[www.AkademiaQigong.pl](http://www.AkademiaQigong.pl)

poniedziałek - piątek 9:00 - 18:00 (poza godzinami zajęć).