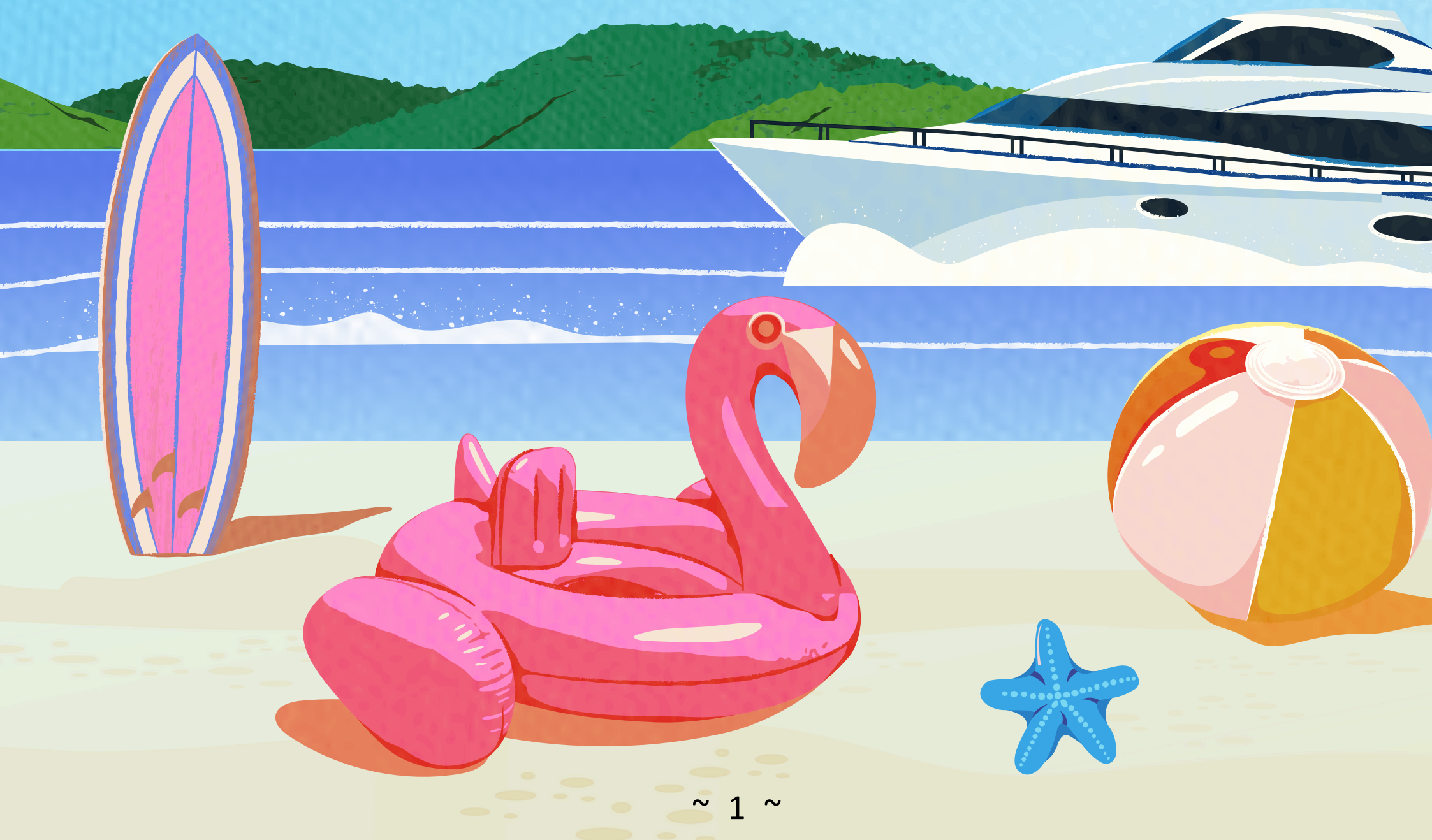


NEWSLETTER WAKACYJNY

Pomysły na lato w mieście 2024



REKOMENDACJE CO ROBIĆ LATEM

PIKNIK W PARKU

Ciesz się słoneczną pogodą podczas pikniku w parku lub na zielonym terenie. Przynieś jedzenie, napoje i gry na świeżym powietrzu, aby cieszyć się czasem z rodziną lub przyjaciółmi. Admus rekomenduje **Park Szczyński**, gdzie można rozłożyć piknik z widokiem na panoramę Warszawy i dodatkowo pojechać na kolejce grawitacyjnej!

WILANÓW

Spacer po **Pałacu w Wilanowie** to doskonały pomysł na spędzeniu czasu w okresie wakacji. Warto zacząć od strony dziedzińca paradnego skąd najlepiej prezentuje się fasada główna, obejrzeć bogate wnętrza, a następnie przejść do przypałacowych ogrodów.



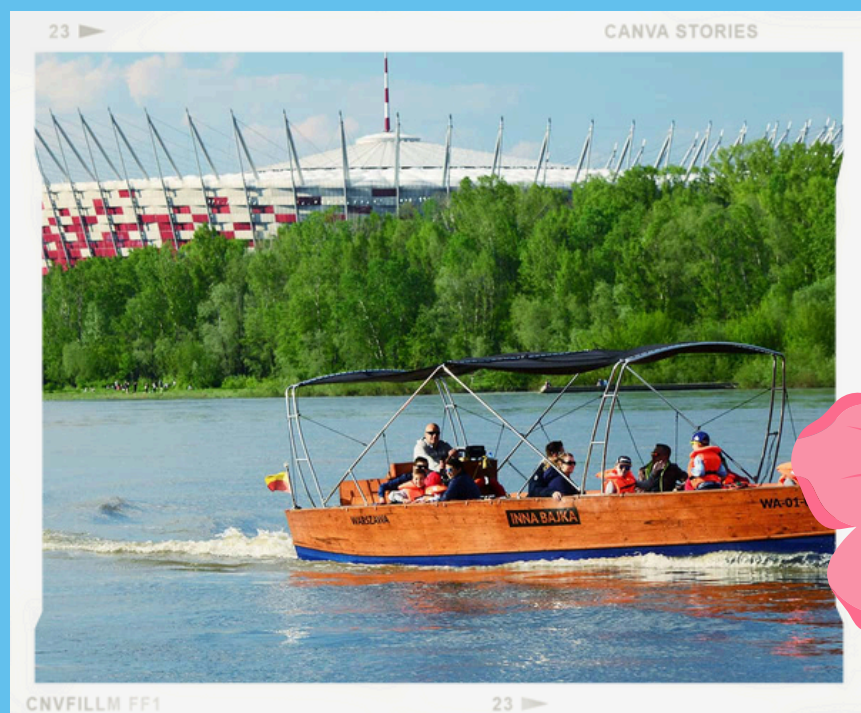
SPORTY WODNE

Admus poleca miejsca do schłodzenia się w wodzie takie jak **Jezioro Czerniakowskie** i **Zalew Zegrzyński**. Oba miejsca posiadają wyznaczone plaże i miejsca do kąpieli, gdzie dzieci mogą się bawić w piasku, grać w piłkę plażową lub po prostu relaksować się na słońcu. Poza tym oferują możliwość uprawiania różnych sportów wodnych, takich jak kajakarstwo, żeglarstwo, wiosłowanie. Dla dzieci to świetna okazja do aktywności na świeżym powietrzu i odkrywania uroków wodnych sportów.



REJSY PO WIŚLE

Wyobraźcie sobie, aż do końca sierpnia Fundacja Wisła Warszawie organizuje **CAŁKOWICIE BEZPŁATNE** rejsy po Wiśle. Od poniedziałku do piątku o godzinie 15:30 i 17:00 z przystani przy lokalu **MIEJSCE** w **Porcie Czerniakowskim** będzie odpływała łódź. Na jej pokład jednorazowo może wejść 12 osób



PARKI WODNE



Ośrodek Inflancka to wielofunkcyjny obiekt znajdujący się w samym sercu Warszawy.

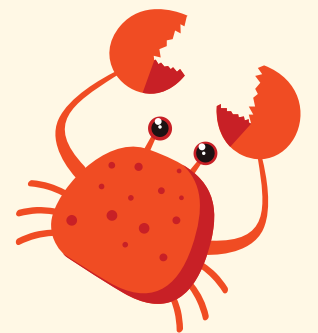
- Olimpijska pływalnia kryta
- Samoobsługowa w pełni wyposażona siłownia
- Kompleks saun
- Sala fitness
- Pływalnia letnia

Wodny Park Warszawianka to wyjątkowe miejsce pod względem atrakcyjnej przestrzeni, ciekawej architektury i bogatego wachlarza usług. Ale przede wszystkim to szczególna lokalizacja na mapie Warszawy o charakterze wielowymiarowego połączenia sportu z wypoczynkiem, w którym znajdziesz:

- Basen olimpijski
- Basen rekreacyjny
- SPA & Wellness
- Squash'a
- Gimnastykę dla Seniora
- Szkołę pływania



Park Wodny Moczydło to umieszczony niedaleko centrum Warszawy kompleks rekreacyjno – wypoczynkowy. W parku wodnym nie brakuje boisk – są dwa: do siatkówki i do piłki nożnej. Plaża i basen są w pełni przystosowane dla osób niepełnosprawnych. Wstęp płatny.



KINO LETNIE W CHONO LULU

Repertuar Pokazów / seanse zaczynają się o godz. 21:00 (wstęp wolny)

- 30.07 „Przepis na miłość”
- 06.08 „Trainspotting”
- 13.08 „Dziennik panny służącej”
- 20.08 „Buena Vista Social Club”
- 27.08 „Poufne lekcje perskiego”
- 03.09 „Sekret Madeleine Collins”
- 10.09 „Skandal.Ewenement Molesty”
- 17.09 „Dzień bastylii”

KINO FINA

PROGRAM – seanse zaczynają się o 21:00
Miejsce: Filмотeka Narodowa, ul. Wałbrzyska 3/5, Metro Służew. Wstęp wolny

- 1 sierpnia „Powstanie Warszawskie”, „Warszawa 1935”
- 8 sierpnia „Chłopi”
- 22 sierpnia „Legiony”
- 5 września „Pokot”
- 12 września „Sami swoi. Początek”

POKAZY KINOTEKI

Pokazy odbywać się będą we wtorki, czwartki i soboty. Start o 21.30 (czerwiec i lipiec) lub o 20:30 (sierpień i wrzesień) | Plac Defilad od strony Al. Jerozolimskich, wstęp wolny.

- 27 lipca „Legalna blondynka”
- 30 lipca: „Chora na siebie”
- 1 sierpnia „Minari”
- 3 sierpnia „Wilk z Wall Street”
- 6 sierpnia „Na noże”
- 8 sierpnia „Powrót żywych trupów”
- 10 sierpnia „Wszystko wszędzie naraz”
- 13 sierpnia „Matki równoległe”
- 15 sierpnia „I znowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże!”
- 17 sierpnia „Anatomia upadku”
- 20 sierpnia „Osiem gór”
- 22 sierpnia „La chimera”
- 24 sierpnia „Ferrari”



JOGA W PLENERZE

Lato jest idealną porą roku, aby spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu. To również świetny moment, aby zadbać o siebie i spróbować swoich sił w **jodze**. To doskonała okazja, by spróbować nowych ćwiczeń, poznać techniki relaksacyjne i redukcji stresu, a także wzmocnić mięśnie. W tych miejscach udział we wspólnej praktyce jogi jest **bezpłatny**.

- **"Joga na Ursynowie"** w Parku im. Romana Kozłowskiego, Zajęcia odbywają się w każdą sobotę do początku września
- **Joga w plenerze na Kamionkowskich Błoniach Elekcyjnych**, Zajęcia odbywają się o 9.30, tuż obok Parku Skaryszewskiego
- **joga plenerowa w Łazienkach**, co sobotę, w Parku Łazienkowskim, wejście od ul. Podchorążych, na wysokości ul. Stępińskiej
- **joga w plenerze na placu Konesera**,
- **joga Bemowo**, w Parku Górczewskim (w pobliżu placu zabaw), terminy: środy: 17:30–18:30, 18:40–19:40
- **Joga na Targu Śniadaniowym**, soboty na Żoliborzu i w niedziele na Mokotowie, godz. 10:00–11:00, miejsce: Skwer Grupy AK „Granat”

daty spotkań jogi





MUZEA

UWAGA! Admusa doszły słuchy, że wystawa artefaktów **TITANICA** przybywa do Warszawy! Największy wycieczkowiec wszechczasów przyplynie do stolicy już 1 września do Soho Art Center. Bilety już są dostępne.



Find more here:



- Muzeum Powstania Warszawskiego
- Państwowe Muzeum Etnograficzne
- Muzeum Polin
- Zamek Królewski
- Muzeum Więzienia "Pawiak"
- Muzeum Życia w PRL-u
- Muzeum Wojska Polskiego
- Muzeum Narodowe
- Muzeum Polskiej Wódki
- Muzeum Geologiczne
- Muzeum Neonów





BEZPIECZNYCH

I SPOKOJNYCH

WAKACJI

ŻYCZY



ADMUS