

กำหนดการสัมมนาสมาชิกอาวุโส
สหกรณ์ออมทรัพย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำกัด
ระหว่างวันที่ 10 - 11 กันยายน 2559
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.เมือง จ.กาญจนบุรี

วันเสาร์ที่ 10 กันยายน 2559

07.00 – 07.30 น.	ลงทะเบียนรับป้ายชื่อ และป้ายติดกระเป๋ (ก่อนขึ้นรถ)
07.45 น.	ออกเดินทางจากสหกรณ์ออมทรัพย์จุฬาฯ อาคารจามจรี 9 แจกอาหารว่าง และน้ำดื่มบนรถบัส
10.45 น.	ถึงโรงแรมนำสัมภาระลงจากรถ (ตามจุดที่โรงแรมจัดให้)
11.00 – 12.00 น.	พิธีเปิดสัมมนา และบรรยายเรื่อง “สหกรณ์ของเรา” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สวัสดิ์ แสงบางปลา ประธานกรรมการ สหกรณ์ออมทรัพย์จุฬาฯ
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	บรรยายเรื่อง “โภชนาการอาหารต้านโรค” โดย อาจารย์จากเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
15.00 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.30 – 17.30 น.	กิจกรรมสุขภาพ
17.30 – 18.00 น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก กรรมการประจำรถบัส และเจ้าหน้าที่ช่วยงาน พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 – 21.30 น.	รับประทานอาหารเย็น/ งานเลี้ยง

วันอาทิตย์ที่ 11 กันยายน 2559

05.30 น.	Morning call/ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 น.	สมาธิยามเช้า/ ออกกำลังกายโยคะ นวดกดจุดฝีกโยคะ โดย อาจารย์จากเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
07.00 – 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
08.30 – 08.50 น.	คืนกุญแจที่เคาน์เตอร์
09.00 น.	ออกเดินทาง
10.00 – 10.45 น.	ทัศนศึกษาไหว้พระวัดถ้ำเสือ
11.30 – 12.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ที่ ร้านโฟลตตั้ง
13.00 – 14.30 น.	เดินทางกลับ – แวะซื้อของฝาก
17.00 น.	ถึงกรุงเทพมหานครโดยสวัสดิภาพ

☺ กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม ☺

หมายเหตุ เสื้อผ้าใส่สบาย รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ ชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิคในน้ำ

สมาชิกสามารถจอดรถที่อาคารจามจรี 9 ตั้งแต่ชั้น 2B ขึ้นไป โดยรับประกันพิเศษจากสหกรณ์ และรับผิดชอบค่าจอดรถเอง 100 บาท