

## Wycieczki

### Park Źródlika I, w pobliżu altany

Ogólnodostępne i bezpłatne zajęcia prowadzone przez instruktorów z Akademii Tai Chi i Lok Hup roku w sezonie wakacyjnym w parku Źródlika można spotkać osoby ćwiczące Tai Chi. Niedzielne spotkania są bezpłatne i skierowane do wszystkich, szczególnie do osób początkujących. Zachęcamy do spróbowania tej formy aktywności. Trening Tai Chi pozwala stopniowo wzmacniać ciało, poprawić kondycję, ogólną sprawność oraz przede wszystkim koordynację ruchową. Podczas ćwiczenia Tai Chi nieustannie obciążamy kości własną masą ciała, co skutecznie przeciwdziała osteoporozie. "

#### Opis wydarzenia

#### Forma udziału/zapisy

Bezpłatnie i bez zapisów

#### Ilość uczestników: ograniczona/nieograniczona

Nieograniczona

#### Ważne informacje organizacyjne, dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami

#### Dla kogo?

Dla wszystkich

#### O instytucji

Park Źródlika to najstarszy park miejski w Łodzi, złożony z dwóch części: Źródlika I, którego głównym walorem jest prostota i naturalność, o jego krajobrazie decydują zaś drzewa rodzime, i Źródlika II, mającego charakter w pełni krajobrazowy. Park Źródlika jest częścią rozległego zespołu zabytkowego Księżego Młyna, który stanowi jednolity, stylowy układ przestrzenny dziewiętnastowiecznej zabudowy fabrycznej, mieszkaniowej i rezydencjalnej wraz z okoliczną zielenią. Park Źródlika I ma własny porządek i program użytkowy, m.in. na jego terenie znajdują się Palmiarnia z kolekcją roślin egzotycznych, którą zapoczątkowały zbiory łódzkich fabrykantów i bogatych mieszczan, a także Szkolny Ogród Botaniczny. Główną wartością parku Źródlika są m.in. stare dęby, pochodzące z drzewostanu leśnego.

#### Kontakt dla mieszkańców

42 628 72 34, sekretariat@zsm.lodz.pl

#### "Nazwa wydarzenia"

Tai Chi w Parku Źródlika

#### Organizator wycieczki

Zielona Łódź. Zarząd Zieleni Miejskiej w Łodzi, Akademia Tai Chi i Lok Hup

#### Rodzaj wydarzenia

Sportowe, Wśród zieleni/parki

#### Wybierz dzień

27 lipca (niedziela)

#### Godzina wydarzenia

15.00-16.30

#### zdjęcie

