

# MOSiR - Bezpłatna oferta zajęć sportowo-rekreacyjnych na wakacje

kategoria:

**Lato w mieście**

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Sport**

**Zdrowie**

autor: MOSiR

29.06.2020 - 31.08.2020

W godzinach pracy placówki

Zajęcia będą odbywać się cyklicznie w terminie od 29 czerwca do 31 sierpnia 2020 r.



PONIEDZIAŁKI

08:30-09:15 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)  
09:00-09:45 – zajęcia ogólnosporniające (OR „Stawy Jana”) NOWOŚĆ  
10:00-11:30 – nordic walking (OR „Stawy Jana”)  
13:00-13:45 – zajęcia ogólnosporniające (Park Poniatowskiego) NOWOŚĆ  
14:30-16:00 – nordic walking (Park Poniatowskiego)  
15:00-15:45 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)  
15:00-15:45 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)  
15:00-15:45 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)  
18:30-19:45 – samoobrona dla kobiet (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)  
20:00-21:30 – Ving Tsun Kung Fu (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

#### WTORKI

08:30-09:15 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)  
09:00-09:45 – zajęcia ogólnosporniające (OR „Stawy Stefańskiego”) NOWOŚĆ  
10:00-11:30 – nordic walking (OR „Stawy Stefańskiego”) NOWOŚĆ  
13:00-13:45 – zajęcia ogólnosporniające (Park Szarych Szeregów) NOWOŚĆ  
14:30-16:00 – nordic walking (Park Szarych Szeregów) NOWOŚĆ  
15:00-15:45 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)  
15:00-15:45 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)  
15:00-15:45 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

#### ŚRODY

08:30-09:15 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)  
09:00-09:45 – zajęcia ogólnosporniające (Parku Piłsudskiego) NOWOŚĆ  
10:00-11:30 – nordic walking (Parku Piłsudskiego)  
13:00-14:30 – nordic walking (Parku Mickiewicza)  
15:30-17:00 – nordic walking (Park Poniatowskiego)  
15:00-15:45 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)  
15:00-15:45 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)  
15:00-15:45 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)  
18:30-19:45 – samoobrona dla kobiet (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)  
20:00-21:30 – Ving Tsun Kung Fu (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

#### CZWARTKI

08:30-09:15 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)  
10:00-11:30 – nordic walking (OR „Stawy Jana”)  
12:00-12:45 – zajęcia ogólnosporniające (OR „Stawy Jana”) NOWOŚĆ  
14:00-15:30 – nordic walking (Park Mickiewicza)  
16:30-18:00 – nordic walking (Park Piłsudskiego)  
15:00-15:45 – zajęcia ogólnosporniające (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

- 15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)
- 15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)
- 18:30-19:45 – samoobrona dla kobiet (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 20:00-21:30 – Ving Tsun Kung Fu (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

#### PIĄTKI

- 08:30-09:15 – zajęcia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 09:00-09:45 – zajęcia ogólnousprawniające (Park Źródlińska) NOWOŚĆ
- 10:00-11:30 – nordic walking (Park Źródlińska) NOWOŚĆ
- 13:00-13:45 – zajęcia ogólnousprawniające (OR „Młynek”) NOWOŚĆ
- 14:30-16:00 – nordic walking (OR „Młynek”) NOWOŚĆ
- 15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

#### SOBOTY

- 17:00-18:00 – Technikum Piłkarskie MOSiR Łódź – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci w wieku 7-12 lat (Orlik przy ul. Karpackiej 61)

#### NIEDZIELE

- 17:00-18:00 – Technikum Piłkarskie MOSiR Łódź – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci w wieku 7-12 lat (Orlik przy ul. Karpackiej 61)