

# Zajęcia MOSiR: 29 czerwca - 5 lipca

kategoria:

**Zdrowie**

**Lato w mieście**

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Sport**

autor: MOSiR

29.06.2020 - 05.07.2020

W godzinach pracy placówki

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza na szereg nieodpłatnych zajęć cyklicznych**



Poniedziałek, 29.06.2020 r.

08:30-09:15 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa

przy ul. ks. Skorupki 21)

09:00-09:45 – zajęcia ogólnousprawniające (Obiekt Rekreacyjny „Stawy Jana”, zbiórka przy

przystani)

10:00-10:45 – piłka nożna dla dzieci w wieku 7-10 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

10:00-11:30 – nordic walking (Obiekt Rekreacyjny „Stawy Jana”, zbiórka przy przystani)

11:00-11:45 – gry i zabawy dla dzieci w wieku 7-10 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-12:45 – tenis stołowy dla dzieci w wieku 7-10 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-13:45 – unihokej dla dzieci w wieku 7-10 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa

przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-13:45 – capoeira dla dzieci w wieku 6-9 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa

przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-13:45 – zajęcia ogólnousprawniające (Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. InŜynierskiej i Parkowej)

14:30-16:00 – nordic walking (Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. InŜynierskiej i Parkowej)

15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa

przy ul. ks. Skorupki 21)

15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa

przy ul. Karpackiej 61)

15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa

przy ul. Małachowskiego 7)

18:30-19:45 – samoobrona dla kobiet – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy

ul. ks. Skorupki 21)

20:00-21:30 – Ving Tsun Kung Fu – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Wtorek, 30.06.2020 r.

08:30-09:15 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa

przy ul. ks. Skorupki 21)

09:00-09:45 – zajęcia ogólnousprawniające (Obiekt Rekreacyjny „Stawy Stefańskiego”, zbiórka

przy siłowni zewnętrznej)

10:00-10:45 – piłka nożna dla dzieci w wieku 11-15 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

10:00-11:30 – nordic walking (Obiekt Rekreacyjny „Stawy Stefańskiego”, zbiórka przy siłowni zewnętrznej)

11:00-11:45 – gry i zabawy dla dzieci w wieku 11-15 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

11:00-13:00 – kendo dla dzieci od 8 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-12:45 – mini rugby dla dzieci w wieku 11-15 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-13:45 – tenis stołowy dla dzieci w wieku 11-15 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-13:45 – zajęcia ogólnousprawniające (Park Szarych Szeregów, zbiórka przy wejściu na pływalnię)

14:30-16:00 – nordic walking (Park Szarych Szeregów, zbiórka przy wejściu na pływalnię)

15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

Środa, 01.07.2020 r.

08:30-09:15 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

09:00-09:45 – zajęcia ogólnousprawniające (Parku Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze)

10:00-10:45 – piłka nożna dla dzieci w wieku 7-10 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

10:00-11:30 – nordic walking (Parku Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze)

11:00-11:45 – gry i zabawy dla dzieci w wieku 7-10 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-12:45 – tenis stołowy dla dzieci w wieku 7-10 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-13:45 – unihokej dla dzieci w wieku 7-10 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa

przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-14:30 – nordic walking (Parku Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej)

15:30-17:00 – nordic walking (Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. InŜynierskiej i Parkowej)

15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa

przy ul. ks. Skorupki 21)

15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa

przy ul. Karpackiej 61)

15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa

przy ul. Małachowskiego 7)

18:30-19:45 – samoobrona dla kobiet – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy

ul. ks. Skorupki 21)

20:00-21:30 – Ving Tsun Kung Fu – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Czwartek 02.07.2020 r.

08:30-09:15 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa

przy ul. ks. Skorupki 21)

10:00-10:45 – badminton dla dzieci w wieku 11-15 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

10:00-11:30 – nordic walking (Obiekt Rekreacyjny „Stawy Jana”, zbiórka przy przystani)

11:00-11:45 – gry i zabawy dla dzieci w wieku 11-15 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

11:00-13:00 – kendo dla dzieci od 8 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-12:45 – siatkówka dla dzieci w wieku 11-15 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-13:45 – unihokej dla dzieci w wieku 11-15 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa

przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-12:45 – zajęcia ogólnousprawniające (Obiekt Rekreacyjny „Stawy Jana”, zbiórka przy przystani)

- 14:00-15:30 – nordic walking (Parku Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej)
- 16:30-18:00 – nordic walking (Parku Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze)
- 15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)
- 15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)
- 18:30-19:45 – samoobrona dla kobiet – zapisy u instruktora przed zajęciami(hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 20:00-21:30 – Ving Tsun Kung Fu – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Piątek, 03.07.2020 r.

- 08:30-09:15 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 09:00-09:45 – zajęcia ogólnousprawniające (Park Źródlika, zbiórka przy Palmiarni)
- 10:00-10:45 – piłka nożna dla dzieci w wieku 7-10 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 10:00-11:30 – nordic walking (Park Źródlika, zbiórka przy Palmiarni)
- 11:00-11:45 – gry i zabawy dla dzieci w wieku 7-10 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 12:00-12:45 – tenis stołowy dla dzieci w wieku 7-10 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 13:00-13:45 – unihokej dla dzieci w wieku 7-10 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 13:00-13:45 – capoeira dla dzieci od 10 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 13:00-13:45 – zajęcia ogólnousprawniające (Obiekt Rekreacyjny „Młynek”, zbiórka przy przystani)
- 14:30-16:00 – nordic walking (Obiekt Rekreacyjny „Młynek”, zbiórka przy przystani)
- 15:00-15:45 – zajęcia ogólnousprawniające – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

sportowa

przy ul. ks. Skorupki 21)

15:00-15:45 - zajęcia ogólnousprawniające - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa

przy ul. Karpackiej 61)

Więcej informacji na naszej stronie internetowej [www.mosir.lodz.pl](http://www.mosir.lodz.pl) lub pod numerem telefonu 536-777-610