

Zajęcia MOSiR: 6 - 10 lipca

kategoria:

Zdrowie

Lato w mieście

Dla dzieci

Dla seniorów

Sport

autor: MOSiR

06.07.2020 - 10.07.2020

W godzinach pracy placówki

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza na szereg nieodpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych w okresie od 6 do 10 lipca 2020 r.



Poniedziałek, 06.07.2020 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 (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)

11:00-11:45 – gimnastyka artystyczna dla dziewcząt w wieku 9-14 lat – zapisy pod nr tel. 536-777-

610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

11:30-12:30 – walking futbol - zajęcia dla kobiet w wieku +40 oraz dla mężczyzn w wieku +50

(Orlik „Stawy Jana”)

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. Inżynierskiej i Parkowej)

14:30-16:00 – nordic walking (Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej 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, 07.07.2020 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 (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, 08.07.2020 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)

11:00-11:45 – gimnastyka artystyczna dla dziewcząt w wieku 4-8 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)

15:00-15:45 – 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)

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

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 09.07.2020 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)
- 12:00-12:45 – zajęcia ogólnousprawniające (Obiekt Rekreacyjny „Stawy Jana”, zbiórka przy przystani)
- 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)
- 14:00-15:30 – nordic walking (Parku Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej)
- 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)
- 16:30-18:00 – nordic walking (Parku Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze)
- 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, 10.07.2020 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 Źródłiska, 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 Źródłiska, 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)

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 lub pod numerem telefonu 536-777-610