

# Sportowa sobota - nowy, bezpłatny projekt Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łodzi

18.09.2020 15:56 MOSiR

kategoria: **Sport**

**Aktualności sportowe**

**Projekt rusza we wrześniu 2020 r. - raz w miesiącu, na obiektach MOSiR oraz na terenie parków miejskich instruktorzy zaprezentują różne formy aktywności fizycznej, zachęcając łodzian do aktywnego spędzania czasu wolnego.**

# SPORTOWA SOBOTA

**MOSIR**

TERMIN:

**19.09.2020 R.**

MIEJSCE:

**OBIĘKT SPORTOWY  
PRZY UL.KARPACKEJ 61**

HARMONOGRAM ZAJĘĆ:

**15:00-15:45****SPALAMY OBIAD**

TRENING Z HANTLAMI - ZBIÓRKA NA ORLIKU

**16:30-18:00****DOPÓKI PIŁKA W GRZE**

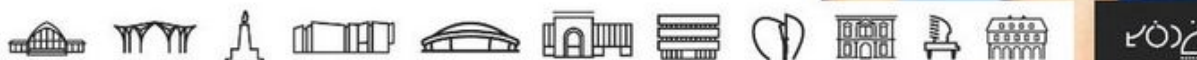
ZAJĘCIA PIŁKARSKIE DLA RODZIN - ORLIK

**18:30-19:30****SET, NET I PIŁKA MECZOWA**

SIATKÓWKA DLA RODZIN - ORLIK

ZAPISY POD NR **536-777-610**

WIĘCEJ INFORMACJI

**WWW.MOSIR.LODZ.PL****FACEBOOK.COM/MOSIRLODZ**

Pierwsze zajęcia odbędą się w najbliższą sobotę, 19 września na terenie Obiektu Sportowego przy ul. Karpackiej 61

Harmonogram zajęć:

15:00 - 15:45 - „spalamy obiad” - trening z hantlami - teren zielony przy Orliku na Obieckie Rekreacyjnym "Karpacka" (ul. Karpackiej 61), zbiórka na Orliku (W zajęciach może wziąć udział max 20 osób - zapisy - tel. 536 777 610)

16:30 - 18:00 - „dopóki piłka w grze” - zajęcia piłkarskie dla rodzin - Orlik przy ul. Karpackiej 61

18:30 - 19:30 - „set, net i piłka meczowa” - siatkówka dla rodzin - Orlik przy ul. Karpackiej 61

Kolejne zajęcia odbędą się 17.10.2020 r. na terenie Pływalni „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2.

Wstępny harmonogram zajęć:

10:00 - 11:00 - aerobik

12:00 - 13:00 - pilates

14:00 - 14:45 - gimnastyka w wodzie

Więcej informacji i zapisy na zajęcia z hantlami - tel. 536 777 610