

# Bezpłatne Zajęcia MOSiR 28 września - 4 października

kategoria:

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Sport**

autor: MOSiR

28.09.2020 - 04.10.2020

W godzinach pracy placówki

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza na szereg bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych w okresie od 28 września do 4 października 2020 r.**



Poniedziałek, 28.09.2020 r.

08:30-09:15 – ćwiczenia z piłkami body ball - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

08:30-09:15 – gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel.: 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

09:00-09:45 – ćwiczenia ogólnousprawniające (OR „Stawy Jana”, zbiórka przy przystani)

09:45-10:30 – gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel.: 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

10:00-10:45 – ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

11:00-11:45 – gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel.: 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

11:30-12:15 – ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-12:45 – ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

13:00-13:45 – ćwiczenia ogólnousprawniające (Park

Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej)

13:00-13:45 - ćwiczenia z gumami oporowymi - zapisy u instruktora przed zajęciami (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

13:15-14:00 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

13:30-14:15 - ćwiczenia z gumami oporowymi - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

14:30-15:15 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u instruktora przed zajęciami (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

14:45-15:30 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

14:30-15:30 - ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

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

16:00-16:45 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u

instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

16:30-17:30 - ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

17:30-19:00 - nordic walking (Park 3 Maja, zbiórka przed halą sportową 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, 29.09.2020 r.

08:30-12:30 - zajęcia dla dzieci z łódzkich przedszkoli prowadzone w ramach programu „Sprawny Przedszkolak” - zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

08:30-12:30 - zajęcia dla dzieci z łódzkich przedszkoli prowadzone w ramach programu „Sprawny Przedszkolak” - zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

09:00-09:45 - ćwiczenia ogólnousprawniające (OR „Stawy Stefańskiego”, zbiórka przy siłowni zewnętrznej)

10:00-11:30 - nordic walking (OR „Stawy Stefańskiego”,

zbiórka przy siłowni zewnętrznej)

10:30-11:15 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel.:

536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię  
(Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

11:30-12:30 - aerobik dla seniorów - zapisy u instruktora przed  
zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

11:45-12:30 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel.:

536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię  
(Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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

13:00-13:45 - ćwiczenia z piłkami body ball - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks.  
Skorupki 21)

13:00-13:45 - ćwiczenia z gumami oporowymi - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul.  
Małachowskiego 7)

13:30-14:15 - ćwiczenia z gumami oporowymi - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul.  
Wiernej Rzeki 2)

14:30-15:30 - ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks.  
Skorupki 21)

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

14:30-15:15 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u

instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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

16:30-17:30 - ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

Środa, 30.09.2020 r.

08:30-09:15 - ćwiczenia z piłkami body ball - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

10:00-10:45 - ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

10:30-11:15 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

11:30-12:15 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks.

Skorupki 21)

11:45-12:30 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel.:  
536-777-610 (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

12:00-12:45 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul.  
Małachowskiego 7)

13:00-13:45 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel.:  
536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię  
(Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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

13:15-14:00 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul.  
Małachowskiego 7)

13:30-14:15 - ćwiczenia z gumami oporowymi - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks.  
Skorupki 21)

14:30-15:15 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul.  
Wiernej Rzeki 2)

14:45-15:30 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul.  
Małachowskiego 7)

14:30-15:30 - ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks.  
Skorupki 21)

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

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

16:00-16:45 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

16:30-17:30 - aerobik - zapisy u instruktora przed zajęciami (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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

17:30-19:00 - nordic walking (Park 3 Maja, zbiórka przed halą sportową 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 01.10.2020 r.

08:30-12:30 - zajęcia dla dzieci z łódzkich przedszkoli prowadzone w ramach programu „Sprawny Przedszkolak” - zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

08:30-12:30 - zajęcia dla dzieci z łódzkich przedszkoli prowadzone w ramach programu „Sprawny



Przedszkolak” - zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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

10:15-11:15 - tai chi - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

10:30-11:15 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel.: 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na

pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

11:30-12:30 - aerobik dla seniorów - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

11:45-12:30 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel.: 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na

pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

12:00-12:45 - ćwiczenia ogólnousprawniające (OR „Stawy Jana”, zbiórka przy przystani)

13:00-13:45 - ćwiczenia z gumami oporowymi - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul.

Małachowskiego 7)

13:00-13:45 - ćwiczenia z piłkami body ball - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks.

Skorupki 21)

13:30-14:15 - ćwiczenia z gumami oporowymi - zapisy u instruktora przed zajęciami (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

14:00-15:30 - nordic walking (Parku Mickiewicza, zbiórka na

parkingu przy ul. Zgierskiej)

14:30-15:15 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

14:30-15:30 - ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

16:30-18:00 - nordic walking (Parku Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze)

16:30-17:30 - ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

18:30-19:45 - Ving Tsun Kung Fu - 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, 02.10.2020 r.

08:30-09:15 - ćwiczenia z piłkami body ball - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

- 08:30-09:15 – gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel.:  
536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na  
pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 09:00-09:45 – ćwiczenia ogólnousprawniające (Park Źródlika,  
zbiórka przy Palmiarni)
- 09:45-10:30 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel.:  
536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na  
pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 10:00-10:45 - ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks.  
Skorupki 21)
- 10:00-11:30 – nordic walking (Park Źródlika, zbiórka przy  
Palmiarni)
- 11:00-11:45 – gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel.:  
536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na  
pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 11:30-12:15 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks.  
Skorupki 21)
- 13:00-13:45 – ćwiczenia ogólnousprawniające (OR „Młynek”,  
zbiórka przy przystani)
- 13:00-13:45 – ćwiczenia z gumami oporowymi - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul.  
Wiernej Rzeki 2)
- 13:30-14:15 - ćwiczenia z gumami oporowymi - zapisy u  
instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks.

Skorupki 21)

14:30-15:15 - ćwiczenia ogólnousprawniające - zapisy u instruktora przed zajęciami (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

14:30-15:30 - ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące - zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

14:30-16:00 - nordic walking (OR „Młynek”, zbiórka przy przystani)

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

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

Sobota, 03.10.2020 r.

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

19:30-20:15 - gimnastyka sportowa dla rodzin współorganizowana z ADGIM - zapisy pod nr. tel.: 731-237-266 (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

20:15-21:00 - gimnastyka sportowa dla dorosłych współorganizowana z ADGIM - zapisy pod nr. tel.: 731-237-266 (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

Niedziela, 04.10.2020 r.

17:00-18:00 - Technikum Piłkarskie - zajęcia z piłki nożnej dla

dzieci w wieku 7-12 lat (Orlik przy ul. Karpackiej 61)

Więcej informacji pod numerem telefonu 536-777-610, na stronie internetowej [www.mosir.lodz.pl](http://www.mosir.lodz.pl) lub na portalu [facebook.com/mosirlodz](https://facebook.com/mosirlodz)