

MOSiR Łódź przygotował nową ofertę zajęć sportowych i rekreacyjnych online i na świeżym powietrzu

10.05.2021 14:48

kategoria: **Aktualności sportowe**

Czas wolny

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Łódź przygotował nową ofertę wiosennych zajęć sportowych i rekreacyjnych. Zapraszamy na ćwiczenia ogólnorozwojowe, nordic walking, zajęcia ze sztuk walki pod okiem wykwalifikowanej kadry instruktorskiej. Zajęcia są organizowane w różnych zakątkach Łodzi tak by każdy miał blisko.



Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Łódź przygotował nową ofertę wiosennych zajęć sportowych i rekreacyjnych.

Poza zajęciami outdoorowymi wciąż prowadzone są zajęcia online na fanpage MOSiR Łódź. Harmonogram wszystkich zajęć organizowanych przez MOSiR Łódź dostępny jest na stronie www.mosir.lodz.pl oraz fanpage'u na Facebooku.

ZAJĘCIA CYKLICZNE - MOSiR Łódź - od 10 maja do 28 maja.

PONIEDZIAŁEK:

9-9.30 - Zajęcia online „Aktywny Senior”

9-10.30 - Nordic Walking Stawy Jana, zbiórka przy przystani

11-11.45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

12-13.30 - Nordic Walking Stawy Stefańskiego, zbiórka przy siłowni zewnętrznej

12-12.45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Stawy Jana, zbiórka na Orliku

13-14.30 - Nordic Walking Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7

14.30-16.00 - Nordic Walking Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

15-15.30 - zajęcia online „Spalamy obiad”

17-17.30 - zajęcia online „Zdrowe plecy”

18-18.30 – zajęcia online „Płaski brzuch”

18.30-19.15 – Sztuki walki Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

19.30-20.15 - Sztuki walki Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

20.30-21.15 - Sztuki walki Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

WTOREK

9-9.30 – Zajęcia online „Aktywny Senior”

9-9.45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Stawy Jana, zbiórka na Orliku

10-10.45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7

10.30-11.15 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

14-14.45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7

14.30-15.15 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze

15-15.30 – zajęcia online „Spalamy obiad”

17-17.30 – zajęcia online „Popołudniowy wycisk”

ŚRODA

9-9.30 – Zajęcia online „Aktywny Senior”

9-9.45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Stawy Jana, zbiórka na Orliku

10.30-12.00 – Nordic Walking Park Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ulicy Zgierskiej

11-11.45 – Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

13-14.30 – Nordic Walking Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7

14.30-16.00 – Nordic Walking Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i

Parkowej

15-15.30 – zajęcia online „Spalamy obiad”

16.30-18.00 – Nordic Walking Park Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze

17-17.30 – zajęcia online „Zdrowe plecy”

18-18.30 – zajęcia online „Płaski brzuch”

18.30-19.15 – Sztuki walki Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

19.30-20.15 - Sztuki walki Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

20.30-21.15 - Sztuki walki Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

CZWARTEK

9-9.30 – Zajęcia online „Aktywny Senior”

9-9.45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Stawy Jana, zbiórka na Orliku

10-10.45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7

10.30-11.15 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park Szarych Szeregów, zbiórka przy basenie, ul. Głowackiego 10/12

14-14.45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7

14.30-15.15 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Stawy Jana, zbiórka na Orliku

15-15.30 – zajęcia online „Spalamy obiad”

17-17.30 – zajęcia online „Popołudniowy wycisk”

18.30-19.15 – Sztuki walki Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

19.30-20.15 - Sztuki walki Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

20.30-21.15 - Sztuki walki Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

PIĄTEK

9-9.30 - Zajęcia online „Aktywny Senior”

9-10.30 - Nordic Walking Stawy Jana, zbiórka przy przystani

11-11.45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

12-12.45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Stawy Jana, zbiórka na Orliku

12-13.30- Nordic Walking Park Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze

13-14.30 - Nordic Walking Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7

14.30-16.00 - Nordic Walking Park Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ulicy Zgierskiej

15-15.30 - zajęcia online „Spalamy obiad”

17-17.30 - zajęcia online „Zdrowe plecy”