

# Bieganie z Zieloną Łodzią

kategoria:

**Zielona Łódź**

**Sport**

autor: Łukasz Janczar / Zielona Łódź

Park 3 Maja w Łodzi

28.09.2022

godz. 18:00

**Z przyjemnością już po raz trzeci zapraszamy na Bieganie z Zieloną Łodzią. Jesienią będziemy biegać w dwóch parkach, pod okiem dwójki znakomitych instruktorów, zajęcia będą bezpłatne, ogólnodostępne i nie wymagające wcześniejszych zapisów. Wystarczy zabrać sportowe obuwie i pojawić się na miejscu zbiórki.**



We wtorki o 18.30 w Parku im. Poniałowskiego zajęcia poprowadzi Mariusz Kotelnicki - AkademiaBiegacza.pl, zbiórka na parkingu od ulicy Inżynierskiej. Pierwsze zajęcia 4 października.

W środy o 18.00 w Parku Baden-Powella i 3 Maja zajęcia poprowadzi EVERUN - Ewa Ochmańska, zbiórka na parkingu przy hali sportowej MOSiR. Pierwsze zajęcia już 28 września.

Zajęcia przeznaczone są dla osób zupełnie początkujących, jak i dla tych z kilkuletnim doświadczeniem biegowym. Będziemy cieszyć się ruchem i otaczającą nas przyrodą, podnosić sprawność fizyczną, rozładowywać stresy przyniesione z pracy (albo z domu:-)), mobilizować się wzajemnie i bawić biegiem.

Zajęcia trwają 60-75 minut, zachęcamy do możliwie regularnego udziału w treningach, ale do Biegania z Zieloną Łodzią można dołączyć w dowolnym okresie, nawet jednorazowo.