

## Bezpłatne Zajęcia MOSiR 7-13 września

kategoria:

**Zdrowie**

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Sport**

autor: MOSiR

07.09.2020 - 13.09.2020

W godzinach pracy placówki

**Szanowni Państwo, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza na szereg bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych w okresie od 7 do 13 września 2020 r.**



Poniedziałek, 07.09.2020 r.

08:30-09:15 - ćwiczenia z piłkami body ball - zapisy u instruktora przed zajęciami

Bezpłatne Zajęcia MOSiR 7-13 września

(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)

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)

13:30-14:15 – 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 (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)

16:30-17:30 – 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 – 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, 08,09.2020 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, 09.09.2020 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)
- 13:00-14:30 – nordic walking (Parku Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej)
- 13:30-14:15 – 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)
- 14:30-15:30 – 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 parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej)
- 16:30-17:30 – aerobik – 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 – warsztaty aikido – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 20:00-21:30 – warsztaty aikido – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Czwartek 10.09.2020 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)
- 10:00-11:00 – tai chi – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 10:00-11:30 – nordic walking (OR „Stawy Jana”, zbiórka przy przystani)
- 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, 11.09.2020 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 (Park Źródłiska, 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 Źródłiska, 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, 12.09.2020 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, 13.09.2020 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