

Bieganie z Zieloną Łodzią

kategoria:

Zielona Łódź

Sport

autor: Łukasz Janczar / Zielona Łódź

Park im. księcia Józefa Poniatowskiego w Łodzi

14.10.2022

godz. 17:15 - 18:45

Z przyjemnością zapraszamy na nowy cykl zajęć Zielonej Łodzi. Pogoda jest coraz bardziej jesienna, robi się chłodniej, więc zaczynamy biegać! I to od razu w dwóch terminach i lokalizacjach. Na bezpłatne, ogólnodostępne i nie wymagające wcześniejszych zapisów zajęcia biegowe Zielonej Łodzi zapraszamy w każdą środę i czwartek. Startujemy już 13 października.



Zajęcia środowe poprowadzi Piotr Kędzia - olimpijczyk z Aten i Pekinu - który zaprasza w każdą środę o godz.18.00 do Parku im. ks. J. Poniatowskiego. Zajęcia dedykowane są zarówno dla osób początkujących jak i zaawansowanych. Organizowane na otwartym powietrzu treningi to doskonała okazja do poprawy kondycji, udoskonalenia swojej techniki biegu oraz poznania pozytywnie zakreconych osób. Wszystko to pod okiem charyzmatycznego specjalisty z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej. Liczba miejsc nieograniczona.

Treningi czwartkowe poprowadzi Ewa Ochmańska, zapraszamy do Parku 3-go Maja o godzinie 17.15. Tego rodzaju aktywność pozwoli Wam cieszyć się przyrodą, poprawi Waszą sprawność fizyczną a co najważniejsze rozładuje stres. Bieganie to doskonały i prosty sposób na dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne, a trening w grupie to lepsza mobilizacja i zabawa.

Zbiórka - parking przy hali sportowej MOSiR, u zbiegu ul. Małachowskiego i Konstytucyjnej.

Liczba miejsc nieograniczona.

Zajęcia trwają 60-75 minut, przeznaczone są dla wszystkich chętnych, pierwszy cykl obejmuje 10 treningów od 13 października do końca roku. Zachęcamy do możliwie regularnego udziału w zajęciach, ale do treningów można dołączyć w dowolnym okresie,

nawet jednorazowo.

