

# Ćwicz bez wychodzenia z domu z MOSiR

kategoria:

**on-line**

**Dla seniorów**

**Sport**

autor: Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

30.11.2020

W godzinach pracy placówki

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza do wspólnych treningów. Zajęcia on-line od poniedziałku do piątku, zawsze o tych samych porach! Zapraszamy do śledzenia naszych mediów społecznościowych i treningu z MOSiRem - My nie wymiękamy, ćwicz z nami!**



Obecna sytuacja pokrzyżowała nasze możliwości. Ze względów bezpieczeństwa, w trosce o Wasze zdrowie musieliśmy zawiesić tradycyjne zajęcia. Natomiast tak jak i Wy jesteśmy

Ćwicz bez wychodzenia z domu z MOSiR

przekonani, że dbanie o kondycję i sprawność fizyczną jest dzisiaj szczególnie bardzo ważne, dlatego proponujemy Wam treningi on-line. Pokażmy, że w tym trudnym dla nas wszystkich czasie nie poddamy się i utrzymamy naszą aktywność fizyczną. W ten sposób każdy może dołączyć do zajęć i uczestniczyć w treningu, nie narażając przy tym siebie i innych na ewentualne konsekwencje.

Jedyne zajęcia które będą odbywały się stacjonarnie to Ving Tsun Kung Fu ( poniedziałki, środy i czwartki godz. 20.00 - 21.30, czwartki godz. 18.30 - 19.45) oraz samoobrona dla kobiet (poniedziałki i środy godz. 18.30 - 19.45)

Zajęcia on-line zawsze o tych samych porach! Zapraszamy do śledzenia naszych mediów społecznościowych i treningu z MOSiRem - My nie wyimiemy, ćwicz z nami!

- godz. 09:00 - poranny rozruch (od poniedziałku do piątku);
- godz. 12:00 - WF (od poniedziałku do piątku);
- godz. 15:00 - spalamy obiad (od poniedziałku do piątku);
- godz. 17:00 - popołudniowy wycisk (od poniedziałku do czwartku);
- godz. 18:00 - płaski brzuch ( w poniedziałki i środy).

Relacja z zajęć na profilu facebookowym MOSiR Łódź pod linkiem:

<https://www.facebook.com/mosirlodz>

Kochani, propagujmy zdrowy styl życia. Pokażmy wszystkim, że się nie poddamy. Zachęcajmy innych do aktywności fizycznej, robiąc sobie zdjęcia z hasztagiem [#ćwiczMOSiRŁódź](#). Bądźmy dla siebie wsparciem! Dzielimy się naszą pozytywną energią.

