

# Darmowe zajęcia i imprezy sportowe MOSiR

kategoria:

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Sport**

autor: Informacja prasowa MOSiR

26.11.2018 - 02.12.2018

cały dzień

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza na szereg nieodpłatnych zajęć cyklicznych oraz organizowanych i współorganizowanych imprez sportowych w okresie od 26 listopada do 2 grudnia 2018 r.**



Więcej informacji na stronie [www.mosir.lodz.pl](http://www.mosir.lodz.pl) lub pod numerem telefonu 42/ 250 70 14 , fot. CC0 license

Poniedziałek, 26.11.2018 r.

08:15-09:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy na pływalni (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

09:15-10:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy na pływalni (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

10:00-11:00 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

10:00-11:30 – nordic walking ("Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247, zbiórka przed restauracją "Dworek")

10:00-11:00 – tai chi – grupa początkująca (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-12:50 – gimnastyka dla seniorów (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

12:00-13:00 – ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

13:00-13:50 – gimnastyka dla seniorów (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

14:00-15:00 – ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

14:00-15:00 – nordic walking (Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7)

14:00-15:00 – ćwiczenia wzmacniające na siłowni (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

14:00-15:00 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

14:30-16:00 – nordic walking (Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej)

15:30-16:30 – nordic walking (Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7)

18:30-19:50 – samoobrona dla kobiet (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

20:00-21:30 – WSL Combat – grupa początkująca (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Wtorek, 27.11.2018 r.

10:30-11:15 – gimnastyka w wodzie – zapisy na pływalni (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

11:30-12:15 – gimnastyka w wodzie – zapisy na pływalni (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

14:00-15:00 – ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

14:00-15:00 – ćwiczenia wzmacniające na siłowni (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

16:30-17:30 – ćwiczenia wzmacniające na siłowni (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Środa, 28.11.2018 r.

08:15-09:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy na pływalni (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

09:15-10:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy na pływalni (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

10:00-11:30 – nordic walking (Park im. Piłsudskiego, zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej)

10:00-11:00 – ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-13:30 – nordic walking (Park im. Mickiewicza, zbiórka na parking przy ul. Zgierskiej)

12:00-12:50 – gimnastyka dla seniorów (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

12:00-13:00 – ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

13:00-13:50 – gimnastyka dla seniorów (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

14:00-15:00 – ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

14:00-15:00 – ćwiczenia wzmacniające na siłowni (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

14:15-15:45 – nordic walking (Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parking przy ul. Inżynierskiej i Parkowej)

15:30-16:30 – nordic walking (Park im. Podolskiego, zbiórka przy tężni)

18:30-19:50 – samoobrona dla kobiet (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

20:00-21:30 – WSL Combat – grupa początkująca (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Czwartek 29.11.2018 r.

08:15-09:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy na pływalni (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

09:15-10:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy na pływalni (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

10:00-11:00 – tai chi – grupa zaawansowana (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

10:00-11:30 – nordic walking ("Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247, zbiórka przed restauracją "Dworek")

12:00-13.00 – ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

12:30-14:00 – nordic walking (Park im. Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej)

14:00-15:00 – ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

14:00-15:00 – ćwiczenia wzmacniające na siłowni (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

16:30-17:30 – ćwiczenia wzmacniające na siłowni (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

16:30-18:00 – nordic walking (Park im. Piłsudskiego, zbiórka na rogu ul. Konstantynowskiej i al. Unii)

18:30-19:50 – WSL Combat – grupa początkująca (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

20:00-21:30 – WSL Combat – grupa zaawansowana (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Piątek, 30.11.2018 r.

10:00-11:00 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

11.00-12.30 - „Wielka Lekcja WF-u dla Seniorów ( hala sportowa przy ul. Ks. Skorupki 21)

12:00-12:50 – gimnastyka dla seniorów (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

13:00-13:50 – gimnastyka dla seniorów (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

14:00-15:00 – nordic walking (Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7)

14:00-15:00 – ćwiczenia wzmacniające na siłowni (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

15:30-16:30 – nordic walking (Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7)

Sobota, 01.12.2018 r.

09:00 – 336. parkrun – bieg na dystansie 5 km z pomiarem czasu (Park im. Piłsudskiego)

19:30 – gimnastyka sportowa dla rodzin współorganizowana z ADGIM – zapisy pod nr. tel.: 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

20:30 – gimnastyka sportowa dla dorosłych współorganizowana z ADGIM – zapisy pod nr. tel.: 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

Niedziela, 02.12.2018 r.

08:00 – Grand Prix Łódź City Trail (Park im. 3-go Maja)

Więcej informacji na stronie [www.mosir.lodz.pl](http://www.mosir.lodz.pl) lub pod numerem telefonu 42/ 250 70 14.