

# Darmowe zajęcia i imprezy sportowe MOSiR

kategoria:

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Sport**

autor: Informacja prasowa MOSiR

07.01.2019 - 13.01.2019

W godzinach pracy placówki

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza mieszkańców na szereg nieodpłatnych zajęć cyklicznych oraz organizowanych i współorganizowanych imprez sportowych w okresie od 7 do 13 stycznia 2019 r.**



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

Poniedziałek, 07.01.2019 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")

12:00-13:00 – ćwiczenia ogólnousprawniające (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)

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)

Wtorek, 08.01.2019 r.

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

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)

Środa, 09.01.2019 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 parkingu przy ul. Zgierskiej)

12:00-13:00 – ćwiczenia ogólnousprawniające (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)

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

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

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 10.01.2019 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 ("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, 11.01.2019 r.

10:00-13:00 – wyścigi rzędów dla dzieci ze szkół podstawowych - zapisy: [dzial.sportu@mosir.lodz.pl](mailto:dzial.sportu@mosir.lodz.pl)  
(hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

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

Sobota, 12.01.2019 r.

09:00 – 342. parkrun – bieg na dystansie 5 km z pomiarem czasu (Park im. Piłsudskiego)

Niedziela, 13.01.2019 r.

07:00 – Grand Prix Łódź City Trail (Park im. 3-go Maja)

10:00 – Mini Basket Liga (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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