

# Darmowe zajęcia i imprezy sportowe MOSiR

kategoria:

**Zdrowie**

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Sport**

autor: Informacja prasowa MOSiR

21.01.2019 - 27.01.2019

cały dzień

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza mieszkańców na szereg nieodpłatnych zajęć cyklicznych oraz organizowanych i współorganizowanych imprez sportowych w okresie od 21 do 27 stycznia 2019 r.**



Zapraszamy na darmowe zajęcia i imprezy sportowe MOSiR , fot. CC0 license

Poniedziałek, 21.01.2019 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")

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 - ćwiczenia wzmacniające na siłowni (hala  
sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

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)

Wtorek, 22.01.2019 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)

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, 23.01.2019 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)

12:00-12:50 - 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)

14:00-15:00 - 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)

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 24.01.2019 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 - 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, 25.01.2019 r.

10:00-11:00 – ćwiczenia ogólnousprawniające (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, 26.01.2019 r.

09:00 – 344. parkrun – bieg na dystansie 5 km z pomiarem czasu (Park im. Piłsudskiego)

Niedziela, 27.01.2019 r.

-

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