

# Ferie 2020 z MOSiR ŁÓDŹ

kategoria:

**Ferie w Łodzi**

**Sport**

autor: MOSiR

21.01.2020 - 24.01.2020

W godzinach pracy placówki

**Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych, zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych, ćwiczenia, samoobrona, nordic walking. Zobacz ofertę zajęć MOSiR na czas ferii zimowych**



- zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych:
  - hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7 - od poniedziałku do piątku w godz. 10:00-11:00, 12:00-13:00
  - hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21 - poniedziałki, środy, piątki w godz. 12:00-13:00  
wtorki i czwartki w godz. 10:00-11:00, 12:00-13:00

- zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych:
  - Orlik/Hala przy ul. Karpackiej 61 – od poniedziałku do piątku w godz. 08:30-09:30, 10:00-11:00, 11:30-12:30, 13:00-14:00
  - Orlik przy ul. Rzgowskiej 247 – od poniedziałku do piątku w godz. 17:00-18:00, 18:30-19:30
- gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" – zapisy pod nr tel. 536-777-610 od poniedziałku do piątku w godz. 8:15-9:00, 9:15-10:00
- ćwiczenia z gumami oporowymi – hala sportowa "Skorupki" – poniedziałki w godz. 10:00-11:00
- ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące – hala sportowa "Skorupki" – środy w godz. 10:00-11:00
- ćwiczenia ogólnousprawniające:
  - hala sportowa "Skorupki" – piątki w godz. 10:00-11:00
  - hala sportowa "Karpacka" – poniedziałki i środy w godz. 14:30-15:30
  - Pływalnia "Wodny Raj" – od poniedziałku do piątku w godz. 12:00-13:00, 14:00-15:00
- ćwiczenia wzmacniające na siłowni – hala sportowa "Skorupki" – od poniedziałku do piątku w godz. 14:00-15:00 14,16.01.2020 r. w godz. 16:30-17:30
- nordic walking:
  - OR "Stawy Jana" (zbiórka przed restauracją "Dworek") – poniedziałki i czwartki w godz. 10:00-11:30
  - Park im. Piłsudskiego – środy w godz. 10:00-11:30 (zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej), – czwartki w godz. 16:30-18:00 (zbiórka na rogu ul. Konstantynowskiej i al. Unii)
  - Park im. Poniatowskiego (zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej) – poniedziałki i środy w godz. 14:30-16:00
  - Park im. Mickiewicza (zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej) – środy w godz. 12:00-13:30 i w czwartki w godz. 12:30-14:00
- tai chi – hala sportowa "Skorupki" – wtorki i czwartki w godz. 10:00-11:00
- samoobrona dla kobiet – hala sportowa "Skorupki" – poniedziałki i środy w godz. 18:30-19:50
- Ving Tsun Kung Fu – hala sportowa "Skorupki":
  - gr. początkująca – poniedziałki i środy w godz. 20:00-21:30 oraz czwartki w godz. 18:30-19:50
  - gr. zaawansowana – czwartki w godz. 20:00-21:30

Więcej informacji na stronie internetowej [www.mosir.lodz.pl](http://www.mosir.lodz.pl) lub pod nr tel.: 536-777-610.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza na szereg nieodpłatnych zajęć cyklicznych oraz organizowanych i współorganizowanych przez nas imprez sportowych w okresie od 20 do 26 stycznia 2020 r.

Poniedziałek, 20.01.2020 r.

08:15-09:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 536-777-610 – wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

08:30-09:30 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

09:15-10:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 536-777-610 – wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

10:00-11:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

10:00-11:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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

11:30-12:30 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

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

12:00-13:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

12:00-13:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-14:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

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

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

14:30-15:30 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

17:00-18:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (Orlik "Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247)

18:30-19:30 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (Orlik "Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247)

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

20:00-21:30 – Ving Tsun Kung Fu – grupa początkująca (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Wtorek, 21.01.2020 r.

08:15-09:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 536-777-610 – wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

08:30-09:30 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

09:15-10:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 536-777-610 – wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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

10:00-11:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

10:00-11:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

10:00-11:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

11:30-12:30 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

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

12:00-13:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

12:00-13:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-14:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

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

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

17:00-18:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (Orlik "Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247)

18:30-19:30 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (Orlik "Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247)

Środa, 22.01.2020 r.

08:15-09:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 536-777-610 – wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

08:30-09:30 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

09:15-10:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 536-777-610 – wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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

10:00-11:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

10:00-11:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

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

11:30-12:30 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

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

12:00-13:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-13:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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

13:00-14:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

14:30-15:30 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

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

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

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

17:00-18:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (Orlik "Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247)

18:30-19:30 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (Orlik "Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247)

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

20:00-21:30 – Ving Tsun Kung Fu – grupa początkująca (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Czwartek 23.01.2020 r.

08:15-09:00 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel. 536-777-610 - wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

08:30-09:30 - Ferie z MOSiR - zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

09:15-10:00 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel. 536-777-610 - wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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

10:00-11:00 - Ferie z MOSiR - zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

10:00-11:00 - Ferie z MOSiR - zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

10:00-11:00 - Ferie z MOSiR - zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

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

11:30-12:30 - Ferie z MOSiR - zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

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

12:00-13:00 - Ferie z MOSiR - zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-13:00 - Ferie z MOSiR - zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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

13:00-14:00 - Ferie z MOSiR - zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

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

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

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

17:00-18:00 - Ferie z MOSiR - zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (Orlik "Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247)

17:00-20:00 - Akademia Młodych Orłów - zajęcia piłkarskie dla dzieci zakwalifikowanych do udziału podczas "Dni Talentu" (Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 4 przy ul. Stawowej 28)

18:30-19:30 - Ferie z MOSiR - zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (Orlik "Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247)

18:30-19:50 - Ving Tsun Kung Fu - grupa początkująca (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

20:00-21:30 - Ving Tsun Kung Fu - grupa zaawansowana (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Piątek, 24.01.2020 r.

08:15-09:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 536-777-610 – wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

08:30-09:30 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

09:15-10:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 536-777-610 – wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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

10:00-11:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

10:00-11:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

11:30-12:30 – Ferie z MOSiR – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci ze szkół podstawowych (hala sportowa lub Orlik przy ul. Karpackiej 61)

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

12:00-13:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-13:00 – Ferie z MOSiR – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup zorganizowanych zapisy pod nr tel.: 536-777-610 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

13:00-1