

Zajęcia i imprezy sportowe MOSiR

kategoria:

Sport

Dla seniorów

Dla dzieci

autor: Konrad Ciężki / BPiNM

08.07.2019 - 13.07.2019

W godzinach pracy placówki

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza na szereg nieodpłatnych zajęć cyklicznych oraz organizowanych i współorganizowanych imprez sportowych od 8 do 13 lipca 2019 r.



Więcej informacji na www.mosir.lodz.pl lub pod numerem telefonu 42/ 250 70 14 , fot. CC0 license

Poniedziałek, 08.07.2019 r.

08:15-09:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 42/ 250 70 14
– wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

09:15-10:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 42/ 250 70 14
– 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 – ćwiczenia z gumami oporowymi (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 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

12:00-13:00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

12:00-13:00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

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

Wtorek, 09.07.2019 r.

08:15-09:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 42/ 250 70 14
– wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

09:15-10:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 42/ 250 70 14
– wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

10:00-11:00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

10:00-11:00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-13:00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

12:00-13:00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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, 10.07.2019 r.

08:15-09:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 42/ 250 70 14
– wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

09:15-10:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 42/ 250 70 14
– 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 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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

12:00-13:00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

12:00-13:00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

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

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

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

17:00-18:30 – Technikum Piłkarskie MOSiR Łódź - zajęcia z piłki nożnej dla dzieci w wieku 7-12 lat (Orlik przy ul. Karpackiej 61)

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 11.07.2019 r.

08:15-09:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 42/ 250 70 14
– wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

09:15-10:00 – gimnastyka w wodzie – zapisy pod nr tel. 42/ 250 70 14
– wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

10:00-11:00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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

10:00-11:00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-13:00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

12:00-13:00 – zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych – zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

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, 12.07.2019 r.

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

12:00-13:00 - zajęcia sportowo-rekreacyjne dla gr. zorganizowanych - zapisy pod nr. tel. 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

17:00-18:30 - Technikum Piłkarskie MOSiR Łódź - zajęcia z piłki nożnej dla dzieci w wieku 7-12 lat (Orlik przy ul. Karpackiej 61)

Sobota, 13.07.2019 r.

09:00 - Parkrun - bieg na dystansie 5 km z pomiarem czasu (Park im. Poniatowskiego)

Więcej informacji na www.mosir.lodz.pl lub pod numerem telefonu 42/ 250 70 14.