

# Zajęcia i imprezy sportowe MOSiR

kategoria:

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Sport**

autor: Informacja prasowa

29.07.2019 - 03.08.2019

W godzinach pracy placówki

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza na szereg nieodpłatnych zajęć cyklicznych oraz organizowanych i współorganizowanych imprez sportowych w okresie od 29 lipca do 3 sierpnia 2019 r.**



Zajęcia i imprezy sportowe MOSiR , fot. CC0 license

Poniedziałek, 29.07.2019 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)

10:00-11:00 – 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)

Wtorek, 30.07.2019 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, 31.07.2019 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)

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 ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

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)

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 01.08.2019 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 – 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, 02.08.2019 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)

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, 03.08.2019 r.

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