

# Zajęcia i imprezy sportowe MOSiR

kategoria:

**Sport**

**Dla seniorów**

**Dla dzieci**

autor: Informacja prasowa MOSiR

09.09.2019 - 14.09.2019

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 do 14 września 2019 r.**



Zajęcia i imprezy sportowe MOSiR , fot. CC0 license

Poniedziałek, 09.09.2019 r.

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

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

12:00-12:50 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

12:00-13:00 – ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-13:50 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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)

14:30-15:30 – 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)

17:30-18:30 – ćwiczenia ogólnousprawniające (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 – Ving Tsun Kung Fu – grupa początkująca (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Wtorek, 10.09.2019 r.

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

12:30-13:20 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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

14:30-15:20 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

16:30-17:30 – ćwiczenia wzmacniające na siłowni (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Środa, 11.09.2019 r.

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

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

12:00-12:50 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

12:00-13:00 – ćwiczenia z gumami oporowymi (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

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

13:00-13:50 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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)

14:30-16:00 – 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)

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

17:30-18:30 – ćwiczenia ogólnousprawniające (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 – Ving Tsun Kung Fu – grupa początkująca (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Czwartek 12.09.2019 r.

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")

12:30-13:20 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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)

14:30-15:20 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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 – 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, 13.09.2019 r.

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

12:00-12:50 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

13:00-13:50 – ćwiczenia ogólnousprawniające (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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)

15:30-16:30 – nordic walking (Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7)

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, 14.09.2019 r.

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