

# Zajęcia i imprezy sportowe MOSiR

kategoria:

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Sport**

autor: Informacja prasowa MOSiR

23.09.2019 - 28.09.2019

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 23 do 28 września 2019 r.**



Więcej informacji na naszej [www.mosir.lodz.pl](http://www.mosir.lodz.pl) lub pod numerem telefonu 42/ 250 70 14 , fot. CC0 license

Poniedziałek, 23.09.2019 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, 24.09.2019 r.

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

11:15-12:15 – gimnastyka sportowa dla gr. zorganizowanych współorganizowana z REGIMIS – zapisy pod nr. tel.: 42/ 250 70 14 (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

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, 25.09.2019 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 26.09.2019 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, 27.09.2019 r.

11:00-13:00 – III Wielka Lekcja WF-u dla seniorów (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, 28.09.2019 r.

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

17:00 – gimnastyka sportowa dla dzieci i młodzieży  
współorganizowana z REGIMIS – zapisy pod nr. tel.: 42/ 250  
70 14 (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

18:00 – gimnastyka sportowa dla rodzin współorganizowana z  
REGIMIS – zapisy pod nr. tel.: 42/ 250 70 14 (hala sportowa  
przy ul. Karpackiej 61)

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