

# Zajęcia i imprezy sportowe MOSiR

kategoria:

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Sport**

autor: Informacja prasowa MOSiR

30.09.2019 - 05.10.2019

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 30 września do 5 października 2019 r.**



Zapraszamy na zajęcia i imprezy sportowe MOSiR , fot. CC0 license

Poniedziałek, 30.09.2019 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, 01.10.2019 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, 02.10.2019 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)

17:30-18:30 – 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 – warsztaty aikido (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Czwartek 03.10.2019 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, 04.10.2019 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)

Sobota, 05.10.2019 r.

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

09:00 – Turniej Piłki Nożnej dla pracowników łódzkich firm i instytucji - zapisy: [dzial.sportu@mosir.lodz.pl](mailto:dzial.sportu@mosir.lodz.pl)  
(hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

19:30 – gimnastyka sportowa dla rodzin  
współorganizowana z ADGIM – zapisy pod nr. tel.: 42/  
250 70 14 (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

20:15 – gimnastyka sportowa dla dorosłych  
współorganizowana z ADGIM – zapisy pod nr. tel.: 42/  
250 70 14 (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

Więcej informacji na [www.mosir.lodz.pl](http://www.mosir.lodz.pl)