

Zajęcia i imprezy sportowe MOSiR

kategoria:

Dla seniorów

Dla dzieci

Sport

autor: Informacja prasowa MOSiR

07.10.2019 - 12.10.2019

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 7 do 12 października 2019 r.



Więcej informacji na www.mosir.lodz.pl lub pod numerem telefonu 536-777-610 , fot. CC0 license

Poniedziałek, 07.10.2019 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, 08.10.2019 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, 09.10.2019 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 – Ving Tsun Kung Fu – grupa początkująca (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Czwartek 10.10.2019 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)

Piątek, 11.10.2019 r.

10:00-15:00 – 6 turnieju zabaw z mocowania w ramach programu "Mali Siłacze na Maty" – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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, 12.10.2019 r.

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

09:30 – Wielka Nagroda Łodzi - Grand Prix - zapasy styl wolny (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

Więcej informacji na www.mosir.lodz.pl lub pod numerem telefonu 536-777-610