

Zajęcia i imprezy sportowe MOSiR

kategoria:

Dla dzieci

Dla seniorów

Sport

autor: Informacja prasowa MOSiR

27.01.2020 - 01.02.2020

W godzinach pracy placówki

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza na szereg nieodpłatnych zajęć cyklicznych oraz organizowanych i współorganizowanych przez nas imprez sportowych w okresie od 27 stycznia do 2 lutego 2020 r.



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

Poniedziałek, 27.01.2020 r.

08:15-09:00 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel. 536-777-610 - 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. 536-777-610 - wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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)

12:00-13:00 - ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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)

14:00-15:00 - ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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)

17:00-20:00 - Akademia Młodych Orłów - zajęcia piłkarskie dla dzieci zakwalifikowanych do udziału podczas "Dni Talentu" (Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 4 przy ul. Stawowej 28)

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, 28.01.2020 r.

08:00-16:00 - Sprawny Przedszkolak - zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci (Przedszkola Miejskie)

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

10:30-11:15 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel. 536-777-610 - wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

11:30-12:15 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel. 536-777-610 - wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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

14:00-15:00 - ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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

16:30-20:00 - Akademia Młodych Orłów - zajęcia piłkarskie dla dzieci zakwalifikowanych do udziału podczas "Dni Talentu" (Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 4 przy ul. Stawowej 28)

Środa, 29.01.2020 r.

08:15-09:00 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel. 536-777-610 - 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. 536-777-610 - 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)

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

12:00-13:00 - ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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)

14:00-15:00 - ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

18:30-19:50 - samoobrona dla kobiet (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

20:00-21:30 - Ving Tsun Kung Fu - grupa zaawansowana (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Czwartek 30.01.2020 r.

08:00-16:00 - Sprawny Przedszkolak - zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci (Przedszkola Miejskie)

08:15-09:00 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel. 536-777-610 - 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. 536-777-610 - wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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

12:00-13:00 - ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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

14:00-15:00 - ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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

17:00-20:00 - Akademia Młodych Orłów - zajęcia piłkarskie dla dzieci zakwalifikowanych do udziału podczas "Dni Talentu" (Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 4 przy ul. Stawowej 28)

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, 31.01.2020 r.

08:15-09:00 - gimnastyka w wodzie - zapisy pod nr tel. 536-777-610 - 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. 536-777-610 - wymagany zakup biletu w cenie 8 zł (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

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

12:00-13:00 - ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

13:00-16:00 - Sprawny Przedszkolak - zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci (Przedszkola Miejskie)

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

14:00-15:00 - ćwiczenia ogólnousprawniające (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)

16:30-20:00 - Akademia Młodych Orłów - zajęcia piłkarskie dla dzieci zakwalifikowanych do udziału podczas "Dni Talentu" (Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 4 przy ul. Stawowej 28)

Sobota, 01.02.2020 r.

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

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

- TAGI:
- sport
- dzieci
- seniorzy