

Szanowni Państwo,

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza na szereg nieodpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych **od 10 do 16 sierpnia 2020 r.**

Poniedziałek, 10.08.2020 r.

08:30-09:15 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

09:00-09:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** (Obiekt Rekreacyjny „Stawy Jana”, zbiórka przy przystani)

10:00-10:45 – **piłka nożna dla dzieci w wieku 7-10 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

10:00-11:30 – **nordic walking** (Obiekt Rekreacyjny „Stawy Jana”, zbiórka przy przystani)

11:00-11:45 – **gry i zabawy dla dzieci w wieku 7-10 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-12:45 – **tenis stołowy dla dzieci w wieku 7-10 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-13:45 – **unihokej dla dzieci w wieku 7-10 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-13:45 – **capoeira dla dzieci w wieku 6-9 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-13:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** (Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej)

14:30-16:00 – **nordic walking** (Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej)

15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)

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

18:30-19:45 – **samoobrona dla kobiet** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

20:00-21:30 – **Ving Tsun Kung Fu** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Wtorek, 11.08.2020 r.

08:30-09:15 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

09:00-09:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** (Obiekt Rekreacyjny „Stawy Stefańskiego”, zbiórka przy siłowni zewnętrznej)

10:00-10:45 – **piłka nożna dla dzieci w wieku 11-15 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

10:00-11:30 – **nordic walking** (Obiekt Rekreacyjny „Stawy Stefańskiego”, zbiórka przy siłowni zewnętrznej)

11:00-11:45 – **gry i zabawy dla dzieci w wieku 11-15 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

11:00-13:00 – **kendo dla dzieci od 8 roku życia** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-12:45 – **mini rugby dla dzieci w wieku 11-15 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-13:45 – **tenis stołowy dla dzieci w wieku 11-15 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

13:00-13:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** (Park Szarych Szeregów, zbiórka przy wejściu na pływalnię)

14:30-16:00 – **nordic walking** (Park Szarych Szeregów, zbiórka przy wejściu na pływalnię)

15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)
17:00-18:00 – **Technikum Piłkarskie** – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci w wieku 7-12 lat (Orlik przy ul. Karpackiej 61)

Środa, 12.08.2020 r.

08:30-09:15 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
09:00-09:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** (Parku Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze)
10:00-10:45 – **piłka nożna dla dzieci w wieku 7-10 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
10:00-10:45 – **karate dla dzieci do 8 roku życia** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
10:00-11:30 – **nordic walking** (Parku Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze)
10:00-12:00 – **Bądź bezpieczny nad wodą** – prelekcja z zakresu bezpieczeństwa nad wodą, prezentacja ratowniczego sprzętu podręcznego oraz zajęcia w wodzie z elementami nauki pływania (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)
11:00-11:45 – **gry i zabawy dla dzieci w wieku 7-10 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
11:00-11:45 – **karate dla dzieci w wieku 9-13 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
12:00-12:45 – **tenis stołowy dla dzieci w wieku 7-10 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
12:00-12:45 – **karate dla dzieci powyżej 14 roku życia** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
13:00-13:45 – **unihokej dla dzieci w wieku 7-10 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
13:00-14:30 – **nordic walking** (Parku Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej)
13:00-15:00 – **Bądź bezpieczny nad wodą** – prelekcja z zakresu bezpieczeństwa nad wodą, prezentacja ratowniczego sprzętu podręcznego oraz zajęcia w wodzie z elementami nauki pływania (pływalnia przy ul. Sobolowej 1)
15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)
15:30-17:00 – **nordic walking** (Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej)
17:00-18:00 – **Technikum Piłkarskie** – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci w wieku 7-12 lat (Orlik przy ul. Karpackiej 61)
18:30-19:45 – **samoobrona dla kobiet** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
20:00-21:30 – **Ving Tsun Kung Fu** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Czwartek 13.08.2020 r.

08:30-09:15 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
10:00-10:45 – **badminton dla dzieci w wieku 11-15 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
10:00-11:30 – **nordic walking** (Obiekt Rekreacyjny „Stawy Jana”, zbiórka przy przystani)
11:00-11:45 – **gry i zabawy dla dzieci w wieku 11-15 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
11:00-13:00 – **kendo dla dzieci od 8 roku życia** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

12:00-12:45 – **siatkówka dla dzieci w wieku 11-15 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
12:00-12:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** (Obiekt Rekreacyjny „Stawy Jana”, zbiórka przy przystani)
13:00-13:45 – **unihokej dla dzieci w wieku 11-15 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
14:00-15:30 – **nordic walking** (Parku Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej)
15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)
16:30-18:00 – **nordic walking** (Parku Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze)
17:00-18:00 – **Technikum Piłkarskie** – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci w wieku 7-12 lat (Orlik przy ul. Karpackiej 61)
18:30-19:45 – **samoobrona dla kobiet** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
20:00-21:30 – **Ving Tsun Kung Fu** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

Piątek, 14.08.2020 r.

08:30-09:15 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
09:00-09:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** (Park Źródlika, zbiórka przy Palmiarni)
10:00-11:30 – **nordic walking** (Park Źródlika, zbiórka przy Palmiarni)
10:00-12:00 – **Bądź bezpieczny nad wodą** – prelekcja z zakresu bezpieczeństwa nad wodą, prezentacja ratowniczego sprzętu podręcznego oraz zajęcia w wodzie z elementami nauki pływania (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)
10:00-14:00 – **Bezpieczne Wakacje z Rowerem** – zajęcia z zakresu Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego dla dzieci powyżej 10 roku życia (Motodrom przy ul. Małachowskiego 9)
11:00-11:45 – **gry i zabawy dla dzieci w wieku 7-10 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
12:00-12:45 – **tenis stołowy dla dzieci w wieku 7-10 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
13:00-13:45 – **capoeira dla dzieci od 10 roku życia** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
13:00-13:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** (Obiekt Rekreacyjny „Młynek”, zbiórka przy przystani)
13:00-15:00 – **Bądź bezpieczny nad wodą** – prelekcja z zakresu bezpieczeństwa nad wodą, prezentacja ratowniczego sprzętu podręcznego oraz zajęcia w wodzie z elementami nauki pływania (pływalnia przy ul. Sobolowej 1)
14:30-16:00 – **nordic walking** (Obiekt Rekreacyjny „Młynek”, zbiórka przy przystani)
15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Karpackiej 61)
17:00-18:00 – **Technikum Piłkarskie** – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci w wieku 7-12 lat (Orlik przy ul. Karpackiej 61)

Sobota, 15.08.2020 r.

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

Niedziela, 16.08.2020 r.

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

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