

NORDIC WALKING



„Stawy Jana” | ul. Rzgowska 247

(zbiórka przy restauracji „Dworek”)

• poniedziałki i czwartki | 10:00-11:30

Park im. Poniatowskiego

(zbiórka na parkingu od ul. Inżynierskiej)

• poniedziałki | 14:30-16:00 • środy | 14:15-15:45

Park im. Mickiewicza

(zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej)

• środy | 16:30-18:00

Park im. Piłsudskiego

(zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej)

• środy | 10:00-11:30

Park im. Piłsudskiego

(zbiórka - róg ul. Konstytucyjnej i al. Unii)

• czwartki | 16:30-18:00

Pływalnia „Wodny Raj” | ul. Wiernej Rzeki 2

(zbiórka przed pływalnią)

• czwartki | 13:00-14:30

Park im. 3-go Maja

(zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7)

• poniedziałki, środy i piątki | 13:30-14:45

• poniedziałki i środy | 15:00-17:00

• piątki | 16:00-17:30

A group of seniors, mostly women, are practicing Tai chi in a park. They are standing in a line, facing away from the camera, performing slow, deliberate movements. The background shows lush green trees and a clear blue sky. The scene is bright and sunny, with shadows cast on the ground.

Gimnastyka dla seniorów

Hala sportowa | ul. Małachowskiego 7

- poniedziałki i środy | 12:30-13:30

- piątki | 12:30-13:20

Hala sportowa | ul. ks. Skorupki 21

- środy | 12:30-13:30

- czwartki | 14:30-15:30

- piątki | 10:00-11:00 – Łódzka Akademia Zdrowia

Zdrowy kręgosłup

Hala sportowa | ul. ks. Skorupki 21

- piątki | 14:30-15:30

Tai chi

Hala sportowa | ul. ks. Skorupki 21

- poniedziałki | 10:30-11:30

- czwartki | 10:00-11:00



Ćwiczenia w wodzie wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe i brzucha

Pływalnia „Wodny Raj” | ul. Wiernej Rzeki 2

- poniedziałki | 10:00-10:45
- wtorki | 12:00-12:45
- czwartki | 11:00-11:45

Gimnastyka w wodzie

Pływalnia „Wodny Raj” | ul. Wiernej Rzeki 2

- poniedziałki i czwartki | 8:00-8:45
- poniedziałki i czwartki | 9:00-9:45
- wtorki | 10:00-10:45
- wtorki | 11:00-11:45