



NASZA

OFERTA

ZAJĘĆ CYKLICZNYCH

Bezpłatne ĆWICZENIA

ROZCIĄGAJĄCO-STABILIZUJĄCE

Hala sportowa

ul. ks. Skorupki 21

poniedziałki | godz. 12:00-13:00

środy | godz. 10:00-11:00

Bezpłatne ĆWICZENIA

Z GUMAMI OPOROWYMI

Hala sportowa

ul. ks. Skorupki 21

poniedziałki | godz. 10:00-11:00

środy | godz. 12:00-13:00

Bezpłatne ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE

Hala sportowa

ul. ks. Skorupki 21

poniedziałki i środy | godz. 17:30-18:30

piątki | godz. 10:00-11:00

Hala sportowa

ul. Karpacka 61

poniedziałki i środy | godz. 14:30-15:30

Hala sportowa

ul. Małachowskiego 7

poniedziałki, środy i piątki | godz. 12:00-12:50

| godz. 13:00-13:50

wtorki i czwartki | godz. 12:30-13:20

| godz. 14:30-15:20



Bezpłatne zajęcia **NORDIC WALKING**



"Stawy Jana"

ul. Rzgowska 247 (zbiórka przed restauracją "Dworek")
poniedziałki i czwartki | godz. 10:00-11:30

Park im. Piłsudskiego

(zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej)
środy | godz. 10:00-11:30

Park im. Piłsudskiego

(zbiórka na rogu ul. Konstantynowskiej i al. Unii)
czwartki | godz. 16:30-18:00

Park im. Poniańskiego

(zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej)
poniedziałki i środy | godz. 14:30-16:00

Park im. Mickiewicza

(zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej)
środy | godz. 12:00-13:30 czwartki | godz. 12:30-14:00

Park im. Podolskiego

(zbiórka przy tężni)
środy | godz. 15:30-17:00

Park im. 3-go Maja

(zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7)
poniedziałki i piątki | godz. 14:00-15:00 oraz godz. 15:30-16:30

Bezpłatne zajęcia **SAMOOBRONA DLA KOBIET**

Hala sportowa

ul. ks. Skorupki 21

poniedziałki i środy | godz. 18:30-19:50

Bezpłatne zajęcia **VING TSUN KUNG FU**

Hala sportowa

ul. ks. Skorupki 21

GR. POCZĄTKUJĄCA

poniedziałki i środy | godz. 20:00-21:30

czwartki | godz. 18:30-19:50

GR. ZAAWANSOWANA

czwartki | godz. 20:00-21:30

Bezpłatne zajęcia
TAI CHI

Hala sportowa

ul. ks. Skorupki 21

wtorki i czwartki | godz. 10:00-11:00

Bezpłatne ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE

Pływalnia "Wodny Raj"

ul. Wiernej Rzeki 2

poniedziałki, środy, czwartki i piątki | godz. 12:00-13:00

od poniedziałku do piątku | godz. 14:00-15:00

GIMNASTYKA W WODZIE

Pływalnia "Wodny Raj"

ul. Wiernej Rzeki 2

poniedziałki, środy, czwartki, piątki | godz. 8:15-9:00
| godz. 9:15-10:00

wtorki | godz. 10:30-11:15
| godz. 11:30-12:15

ZAPISY POD NUMEREM TELEFONU

536 777 610