

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 | 12:00-13:30 • czwartki | 12:30-14:00

Park im. Piłsudskiego

(zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej)

• środy | 10:00-11:30

Park im. Piłsudskiego

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

• czwartki | 16:30-18:00

NOWOŚĆ! Park im. Podolskiego

(zbiórka przy tężni)

• środy | 15:30-16:30

Park im. 3-go Maja

(zbiórka przed halą przy ul. Małachowskiego 7)

• poniedziałki, środy i piątki | 14:00-15:00

• poniedziałki i piątki | 15:30-16:30

ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE

- Pływalnia „Wodny Raj”** | ul. Wiernej Rzeki 2
- poniedziałki, środy i czwartki | 12:00-13:00
 - od poniedziałku do czwartku | 14:00-15:00

- Hala sportowa** | ul. ks. Skorupki 21
- poniedziałki i piątki | 10:00-11:00

- Hala sportowa** | ul. Karpacka 61
- poniedziałki | 14:00-15:00

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

- Hala sportowa** | ul. Małachowskiego 7
- poniedziałki, środy i piątki | 12:00-12:50
 - poniedziałki, środy i piątki | 13:00-13:50

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE NA SIŁOWNI

- Hala sportowa** | ul. ks. Skorupki 21
- od poniedziałku do piątku | 14:00-15:00
 - wtorki i czwartki | 16:30-17:30

SAMOOBRONA DLA KOBIET

Hala sportowa | ul. ks. Skorupki 21
• poniedziałki i środy | 18:30-19:50

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCO- STABILIZUJĄCE

Hala sportowa | ul. ks. Skorupki 21
• środy | 10:00-11:00

TAI-CHI

Hala sportowa | ul. ks. Skorupki 21
• poniedziałki | 10:00-11:00 (grupa początkująca)
• czwartki | 10:00-11:00 (grupa zaawansowana)

WSL COMBAT

Hala sportowa | ul. ks. Skorupki 21
• poniedziałki i środy | 20:00-21:30 (grupa początkująca)
• czwartki | 18:30-19:50 (grupa początkująca)
• czwartki | 20:00-21:30 (grupa zaawansowana)

TECHNIKUM PIŁKARSKIE

Orlik „Karpacka” | ul. Karpacka 61
• środy | 17:00-18:30



GIMNASTYKA W WODZIE

Pływalnia „Wodny Raj” | ul. Wiernej Rzeki 2

- poniedziałki, środy i czwartki | 8:15-9:00
- poniedziałki, środy i czwartki | 9:15-10:00
- wtorki | 10:30-11:15
- wtorki | 11:30-12:15

Udział w zajęciach wymaga zakupu biletu wstępu
oraz zapisu przed zajęciami w szatni pływalni.