

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza mieszkańców na szereg nieodpłatnych zajęć cyklicznych oraz organizowanych i współorganizowanych przez nas imprez sportowych w **czasie wakacji**.

PONIEDZIAŁKI

- 08:00-08:45 - **gimnastyka w wodzie** (Pływalnia "Wodny Raj" ul. Wiernej Rzeki 2)
- 09:00-09:45 - **ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe i brzucha** (Pływalnia "Wodny Raj" ul. Wiernej Rzeki 2)
- 09:00-10:30 - **nordic walking** ("Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247, zbiórka przed restauracją "Dworek")
- 10:00-11:30 - **"Sportowe Lato z MOSiR 2016" - zajęcia dla grup zorganizowanych** (hale sportowe MOSiR)
- 11:00-12:00 - **tai chi** (Hala Sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 12:00-13:30 - **"Sportowe Lato z MOSiR 2016" - zajęcia dla grup zorganizowanych** (hale sportowe MOSiR)
- 14:00-16:00 - **piłka nożna dla dzieci** (Orlik przy ul. Rzgowskiej 247)
- 14:30-16:00 - **nordic walking** (Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parking przy ul. Inżynierskiej i Parkowej)
- 17:00-18:00 - **aerobik dla wszystkich** (Hala Sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 17:00-20:00 - **ju jitsu** (CSiKJ w hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21)
- 18:00-21:30 - **basket** – koszykówka dla młodzieży (Orlik przy ul. Małachowskiego 5)

WTORKI

- 08:00-08:45 - **gimnastyka w wodzie** (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 09:00-09:45 - **ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe i brzucha** (Pływalnia "Wodny Raj" ul. Wiernej Rzeki 2)
- 10:00-11:30 - **"Sportowe Lato z MOSiR 2016" - zajęcia dla grup zorganizowanych** (hale sportowe MOSiR)
- 12:00-13:30 - **"Sportowe Lato z MOSiR 2016" - zajęcia dla grup zorganizowanych** (hale sportowe MOSiR)
- 17:00-18:00 - **fitness, ćwiczenia wzmacniające na siłowni** (Hala Sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 18:30-20:00 - **aikido** (CSiKJ w hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21)
- 19:30-21:30 - **ving tsun** (CSiKJ w hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21)

ŚRODY

- 08:00-08:45 - **gimnastyka w wodzie** (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 09:00-09:45 - **ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe i brzucha** (Pływalnia "Wodny Raj" ul. Wiernej Rzeki 2)
- 10:00-11:30 - **nordic walking** (Park im. Piłsudskiego, zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej)
- 10:00-11:30 - **"Sportowe Lato z MOSiR 2016" - zajęcia dla grup zorganizowanych** (hale sportowe MOSiR)
- 12:00-13:30 - **"Sportowe Lato z MOSiR 2016" - zajęcia dla grup zorganizowanych** (hale sportowe MOSiR)
- 12:30-13:30 - **aerobik dla seniorów** (Hala Sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 14:15-15:45 - **nordic walking** (Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parking przy ul. Inżynierskiej i Parkowej)
- 16:30-18:00 - **nordic walking** (Park im. Mickiewicza, zbiórka na parking przy ul. Zgierskiej)
- 18:00-21:30 - **basket** – koszykówka dla młodzieży (Orlik przy ul. Małachowskiego 5)
- 18:30-20:00 - **aikido** (CSiKJ w hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21)

CZWARTKI

- 08:00-08:45 - **gimnastyka w wodzie** (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 09:00-09:45 - **ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe i brzucha** (Pływalnia "Wodny Raj" ul. Wiernej Rzeki 2)
- 09:00-10:30 - **nordic walking** ("Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247, zbiórka przed restauracją "Dworek")
- 10:00-11:00 - **tai chi** (Hala Sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 10:00-11:30 - **"Sportowe Lato z MOSiR 2016" - zajęcia dla grup zorganizowanych** (hale sportowe MOSiR)
- 12:00-13:30 - **"Sportowe Lato z MOSiR 2016" - zajęcia dla grup zorganizowanych** (hale sportowe MOSiR)
- 13:30-15:00 - **nordic walking** (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2, zbiórka przed pływalnią)
- 14:00-16:00 - **piłka nożna dla dzieci** (Orlik przy ul. Rzgowskiej 247)
- 14:30-15:30 - **gimnastyka dla seniorów** (Hala Sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
- 16:30-18:00 - **nordic walking** (Park im. Piłsudskiego, zbiórka na rogu ul. Konstantynowskiej i al. Unii)
- 17:00-20:00 - **ju jitsu** (CSiKJ w hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21)
- 19:30-21:30 - **ving tsun** (CSiKJ w hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21)

PIĄTKI

08:00-08:45	- gimnastyka w wodzie (Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2)
09:00-09:45	- ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe i brzucha (Pływalnia "Wodny Raj" ul. Wiernej Rzeki 2)
10:00-11:00	- gimnastyka dla seniorów (Hala Sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)
10:00-11:30	- "Sportowe Lato z MOSiR 2016" - zajęcia dla grup zorganizowanych (hale sportowe MOSiR)
12:00-13:30	- "Sportowe Lato z MOSiR 2016" - zajęcia dla grup zorganizowanych (hale sportowe MOSiR)
17:00-20:00	- ju jitsu (CSiKJ w hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21)

Więcej informacji na naszej stronie internetowej www.mosir.lodz.pl

lub

pod numerem telefonu **42/ 27 21 428.**



Godziny pracy obiektów sportowych i rekreacyjnych MOSiR Łódź od 1 sierpnia 2016:

PŁYWALNIA "WODNY RAJ"

Pływalnia sezonowa (odkryta)	poniedziałek - piątek	11:00 - 19:00
	sobota - niedziela	10:00 - 18:00
Pływalnia całoroczna (kryta)	poniedziałek - piątek	07:00 - 22:00 (kasa czynna do godz. 20:45)
	sobota	10:00 - 22:00 (kasa czynna do godz. 20:45)
	niedziela	10:00 - 21:00 (kasa czynna do godz. 19:45)

PŁYWALNIA "PROMIENISTYCH"

Pływalnia sezonowa (odkryta)	poniedziałek - piątek	11:00 - 19:00
	sobota - niedziela	10:00 - 18:00

LODOWISKO "RETKINIA" - rolkowisko

poniedziałek - piątek	11:00 - 14:00
	15:30 - 19:00

OBIEKT SPORTOWY "KARPACKA"

"Orlik"	poniedziałek - niedziela	08:00 - 22:00
Hala sportowa	poniedziałek - piątek	07:00 - 15:00

OBIEKT SPORTOWY "MAŁACHOWSKIEGO"

"Orlik"	poniedziałek - niedziela	08:00 - 22:00
Hala sportowa	poniedziałek - piątek	07:00 - 22:00
Hala (zajęcia dla grup zorganizowanych, prowadzone przez instruktorów MOSiR 08.08. - 26.08.)	poniedziałek - piątek	10:00 - 11:30 i 12:00 - 13:30
Motodrom	poniedziałek - niedziela	08:00 - 20:00

OBIEKT REKREACYJNY "STAWY JANA"

"Orlik"	poniedziałek - niedziela	08:00 - 22:00
Przystań i kąpielisko	poniedziałek - piątek	11:00 - 19:00
	sobota - niedziela	10:00 - 18:00

OBIEKT REKREACYJNY "ARTURÓWEK"

Przystań i kąpielisko	poniedziałek - piątek	11:00 - 19:00
	sobota - niedziela	10:00 - 18:00

HALA SPORTOWA

(zajęcia dla grup zorganizowanych, prowadzone przez instruktorów MOSiR 25.07. - 31.08.)

poniedziałek - piątek

10:00 - 11:30 i 12:00 - 13:30

Więcej informacji na naszej stronie internetowej www.mosir.lodz.pl

lub

pod numerem telefonu **42/ 27 21 428.**