

## **Szanowni Państwo,**

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza na szereg nieodpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych **od 3 do 9 sierpnia 2020 r.**

### **Poniedziałek, 3.08.2020 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)

10:00-10:45 – **taniec użytkowy dla dzieci w wieku 10-13 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)

11:00-11:45 – **taniec towarzyski dla dzieci w wieku 10-13 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)

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)

15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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, 4.08.2020 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)

15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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

## **Środa, 5.08.2020 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 – **taniec użytkowy dla dzieci i młodzieży w wieku 14-18 lat** – zapisy pod nr tel. 536-777-610 (hala sportowa przy ul. ks. Skorupki 21)

10:00-10:45 – **kickboxing 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)

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

11:00-11:45 – **taniec towarzyski dla dzieci i młodzieży w wieku 14-18 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 – **kickboxing 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)

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)

15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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 6.08.2020 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)

15:00-15:45 – **zajęcia ogólnousprawniające** – zapisy u instruktora przed zajęciami (hala sportowa przy ul. Małachowskiego 7)

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, 7.08.2020 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 Źródłiska, zbiórka przy Palmiarni)

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** (Park Źródłiska, zbiórka przy Palmiarni)

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 – **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 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)

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, 8.08.2020 r.**

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

**Niedziela, 9.08.2020 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](http://www.mosir.lodz.pl) lub pod numerem telefonu **536-777-610**