

RUSZ W MIASTO Z POZDRO! - GDYNIA

DATA	MIEJSCE	WYDARZENIE
<p>Cyklicznie co sobotę 11:00 - 13:00</p> <p>Do 31 października</p>	<p>Stadion Energa Gdańsk mapa</p> <p>adres: Gdańsk, Pokoleń Lechii Gdańsk 1 (Letnica)</p>	<p>Warsztaty rolkarskie</p> <p><u>Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny</u>, a punkt zbiórki znajduje się przy wejściu do Fun Areny. Samochody można zostawiać na parkingu P5.</p> <p>Zajęcia są prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów sportu i rekreacji.</p> <p>Szczegóły: http://aktywne.trojmiasto.pl/Warsztaty-rolkarskie-imp435984.html</p>
<p>Wtorki godz. 18:00 Joga Środy godz. 18.00 bieganie, rolki Czwartki godz. 18.00 Nordic walking Piątki godz. 19.00 Pilates</p>	<p>Joga – sala gimnastyczna V Liceum Ogólnokształcącego Bieganie / rolki - róg ulic Zielonej i płk. Dąbka Pilates – sala gimnastyczna V LO</p>	<p>„Oksywskie Poruszenie”- bezpłatne zajęcia sportowe dla mieszkańców, zaprasza Rada Dzielnicy Oksywie</p> <p>Aktywności: bieganie, rolki nordic walking, joga, pilates, bieganie.</p> <p>Bieganie i rolki odbywać się będą zamiennie, z tygodniową rotacją.</p> <p>Wstęp na wszystkie zajęcia bezpłatny.</p> <p>Szczegóły: Rada Dzielnicy Oksywie. Tel. +58 625 32 95</p>
<p>Wtorki 18:30-20:00; czwartki 17:00-18:30</p>	<p>Hala sportowa w Zespole Szkół nr 12 w Gdyni Obłuża, ul. Sucharskiego 10</p>	<p>Arka Gdynia Rugby – bezpłatne treningi dla gimnazjalistów</p> <p>Zapisy u Trenera - Pawła Dąbrowskiego (tel. 503 832 754)</p>
<p>Pn. – Pt. 16:00 - 19:00 Sob. 11:00 – 15:00</p>	<p>Gdańsk, al. Grunwaldzka 355 (obok "biurowca Alchemia")</p>	<p>Skimondo Całoroczny Stok Narciarski www.skimondo.pl</p>
<p>Breakdance: każdy poniedziałek i czwartek, godz. 18:00-21:00 Breakdance dla początkujących: każdy czwartek godz. 17:00 - 18:00</p>	<p>Wymiennikownia, ul. Kartuska 20B, Gdynia</p>	<p>Breakdance, Breakdance dla początkujących</p>

Każda środa, godz. 19:00-21:00	Wymiennikownia, ul. Kartuska 20B, Gdynia	Kalistenika - ćwiczenia siłowo-wytrzymałościowe w oparciu o ciężar własnego ciała dla osób o różnym poziomie zaawansowania
Każda sobota, godz. 9:00-10:00	Bulwar Nadmorski im. Feliksa Nowowiejskiego	Gdyńskie Poruszenie - Zawody Parkrun Gdynia –amatorskie biegi na dystansie 5 km z mierzonym czasem. Konieczna rejestracja na stronie www.parkrun.pl , wydrukowanie nadanego indywidualnego kodu paskowego i przyniesienie go ze sobą na bieg.
Każda sobota 9:30-10:30	Sala Fitness w Hali Lekkoatletycznej Gdynia, Olimpijska 5	Gdyńskie Poruszenie - Zumba dla dzieci
Każdy poniedziałek, godz. 18:00-19:00, 19:00-20:00 W ćwiczeniach można brać udział raz dziennie.	Sala fitness Hali LA Gdynia, ul. Olimpijska 5	Gdyńskie Poruszenie – Pilates Organizatorzy proszą o przyniesienie własnych mat do ćwiczeń.
Poniedziałek –czwartek, godz. 17:00-18:00	MMA Fight Club Mad Dogs Gdynia ul. Pucka 28, 81-036 Gdynia (CrossFit Avanport)	Treningi BJJ i karate dla młodzieży. Pierwszy trening jest bezpłatny.
Dancehall: każdy piątek, godz. 16:15-17:15, Joga: każdy piątek godz. 19:00-20:00	Wymiennikownia, ul. Kartuska 20B, Gdynia	Dancehall trening dla początkujących Joga
Każdy wtorek, godz. 18:00-19:00	Sala fitness Hali LA Gdynia, Olimpijska 5	Gdyńskie Poruszenie - Joga Potrzebna mata do ćwiczeń
Każda środa, godz. 16:30-17:30, piątek godz. 19:00	Sala fitness Hali LA, Gdynia, ul. Olimpijska 5	Gdyńskie Poruszenie - Zajęcia Indoor Cycling – Spinning Na zajęcia obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona. Zapisy startują w każdy poniedziałek o godz. 8:00.
Każda środa, godz. 19:00-20:00	Bulwar Nadmorski im. Feliksa Nowowiejskiego przy Contrast Cafe Gdynia	Gdyńskie Poruszenie - Nordic Walking Pomoc profesjonalnych instruktorów. Zapewniona możliwość darmowego korzystania z wypożyczalni kijków do nordic walking.
Każda środa, godz. 17:45-18:45	Sala Fitness Hali LA, Gdynia, ul. Olimpijska 5	Gdyńskie Poruszenie – Zumba

UWAGA: Przed wyruszeniem na poszczególne wydarzenia należy potwierdzić ich aktualność u organizatorów imprez (np. poprzez stronę internetową wydarzenia). Na niektóre z nich konieczna jest rezerwacja miejsc. Większość wydarzeń jest dostępna bezpłatnie, tylko nieliczne mogą wymagać symbolicznej opłaty. PoZdro! :)