

RUSZ W MIASTO Z POZDRO! - LUBLIN

DATA	MIEJSCE	WYDARZENIE
Bezterminowo	Nad Zalewem Zemborzyckim	<p>Kompleks sportowo-rekreacyjny na Marinie</p> <p>Dwa boiska do siatkówki plażowej i boisko do beach soccera są ogólnodostępne w godz. 8:00 - 20:00. MOSiR zapewnia siatki oraz taśmy do wyznaczenia linii, ale na czas zawodów. Piłki prosimy przynosić we własnym zakresie.</p> <p>Boiska powstały w pobliżu alei lip. Na prawo od nich, patrząc w stronę wody ulokowano plac zabaw. Składa się z trzech wieżyczek dostosowanych do wzrostu i wieku dzieci, konstrukcji linowych oraz urządzeń do gimnastyki pod chmurką.</p> <p><u>Bezpłatnie</u></p>
W poniedziałki i czwartki od godziny 17.00 do 19.00	Orlik przy SP 42 ul. Rycerska 9	<p>Treningi - Speed-ball to gra wywodząca się z Egiptu, w której wykorzystuje się rakiety i piłeczkę. Piłka na półtorametrowej żyłce przymocowana jest do stojaka, a gra polega na uderzaniu piłki w taki sposób, aby rotowała wokół masztu.</p> <p>http://lublin.eu/sport/aktualnosci/treningi-speed-ball-na-orliku-przy-sp-42.771.460.1.html</p>
Cały 2017 rok, różne terminy, dni i godziny – szczegóły na stronie organizatora	<p>FIT&GYM AZS. ul. Langiewicza 22</p> <p>Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z usług świadczonych przez Klub wyłącznie za pisemną zgodą rodziców bądź prawnych opiekunów.</p>	<p>„Sport dla każdego” – otwarte zajęcia sportowe dla mieszkańców Lublina, finansowane z budżetu partycypacyjnego</p> <p>Informacje, terminy, grafik i ZAPISY: http://www.obywatelski.azs.umcs.pl/#sport</p> <p>I. Zorganizowane bezpłatne zajęcia:</p> <p>SZTANGI - każdy poniedziałek 15.15-16.00 BODY SHAPE - każdy poniedziałek 16.00-16.45 TBC - każdy czwartek 18.00-18.45 Grupowe Treningi GS - w każdy poniedziałek 17.00-18.30 i środę 18.00-20.00. ** Obowiązują zapisy przez stronę.</p> <p>II. Bezpłatnie i bez zapisów:</p> <p>Siłownia i Fitness pon-pt 10.00 - 23.00* i sobota 9.00-16.00*</p> <p>*z wyłączeniem zajęć zorganizowanych w ramach projektów Aktywny Lublin, Aktywny Student i Aktywny Uczeń.</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p>**TBC = Total Body Condition - Trening ogólnorozwojowy na sali fitness, szczególnie wskazany dla wszystkich rozpoczynających swoją przygodę z fitnessem. Cele treningu to: lepsza przemiana materii, zapobieganie</p>

		<p>osteoporozie, kształtowanie sylwetki, spalanie większej ilości kalorii.</p> <p>Body shape: zajęcia fitness bazujące głównie na ćwiczeniach wzmacniających z elementami tańca. Ciekawe, proste a jednocześnie wymagające układy poprawiają kondycję, sprawność i poczucie rytmu. Zajęcia przeznaczone są zarówno dla kobiet jak i mężczyzn w każdym wieku.</p> <p>Sztangi: zajęcia fitness przeznaczone zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn, prowadzone z użyciem specjalnie przystosowanych do tej formy ruchu sztang. Zmiana obciążenia pozwala na dostosowanie treningu do możliwości poszczególnych grup mięśniowych oraz indywidualnej siły uczestnika. Zajęcia łączą trening wydolnościowy i wzmacniający, dzięki czemu spalanie tkanki tłuszczowej kontynuowane jest nawet do 12 godzin po zakończonym treningu. Efektem jest wysportowana sylwetka, bez nadmiernego rozbudowania mięśni.</p> <p>Treningi GS: treningi grupowe na siłowni, skierowane do osób, które potrzebują fachowej porady, szybkich efektów i ćwiczeń pod okiem wykwalifikowanego instruktora.</p>
Zajęcia od 9 kwietnia, niedziele, godziny: 10:00, 11:30, 13:00, 14:30 (czas trwania – 1 h)	Hale sportowe w Centrum Kultury Fizycznej Uniwersytetu Marii Curie - Skłodowskiej w Lublinie, ul. Langiewicza 22	<p>„Aktywność dla każdego”: projekt otwartych zajęć sportowych dla mieszkańców Lublina, finansowany z budżetu partycypacyjnego</p> <p>Nowość! Zajęcia Bubble football – „trening w kulach sferycznych”. <u>Udział bezpłatny, zapisy.</u></p> <p>Dzieci od 14 lat mogą uczestniczyć w zajęciach za zgodą rodzica. Oświadczenie do pobrania na stronie: http://www.obywatelski.azs.umcs.pl/bubble-football1.htm</p>
Wg harmonogramu na stronie Projektu	Różne lokalizacje i obiekty sportowe na terenie Lublina	<p>Aktywny uczeń – różnorodne zajęcia sportowe realizowane z budżetu partycypacyjnego w 2017 r. M.in. narciarstwo, wspinaczka sportowa, squash, siłownia, hokej na hali, pływanie, lodowisko, bubble football, zumba.</p> <p><u>Udział bezpłatny.</u></p> <p>Obowiązują zapisy: <u>internetowe</u> uruchamiane na 7 dni przed zajęciami i blokowane na 3 godziny przed godziną rozpoczęcia zajęć; zapisy <u>u instruktorów</u> bezpośrednio przed zajęciami w zależności od ilości wolnych miejsc.</p> <p>Harmonogram i REGULAMIN zajęć: http://bo2017.pl/aktywny-uczen.html</p>

Codziennie, wg harmonogramu na stronie Projektu	Obiekty sportowe na terenie Lublina.	<p>Aktywny Lublin – bogata oferta <u>bezpłatnych</u> zajęć: aqua aerobic, biegi, fitness, nordic walking, taniec towarzyski, trening funkcjonalny, zumba.</p> <p>Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!</p> <p>Harmonogram zajęć, rejestracja: http://bo2017.pl/aktywny-lublin.html</p>
Wtorki i czwartki godz. 12:30 – 13:30	Al. Zygmuntowskie 4	<p>Gimnastyka dla dzieci w FitGym Complex Szczegóły i informacje: http://www.mosir.lublin.pl/obiekty/fitgym-complex/kontakt</p>
Bezterminowo. Kalendarz i harmonogram na stronie www obiektu	Al. Zygmuntowskie 4	<p>Aqua Lublin - pływalnia bilet ulgowy od 10 zł (75 min.) Szczegóły, aktualności i CENNIK: http://www.mosir.lublin.pl/obiekty/aqua-lublin/</p> <p>UWAGA: przerwy techniczne: - w Strefie H2O oraz basenie z przeciwprądem: 17.07.2017 r. - 28.08.2017 r. - basen olimpijski: 31.07.2017 r. - 21.08.2017 r. - Aquapark (strefa rekreacyjna) ze zjeżdżalniami i z basenem do nauki pływania, baseny zewnętrzne oraz basen z ciepłą wodą w Saunarium: 04- 25.09.2017 r. W TYCH TERMINACH BĘDĄ ZAMKNIĘTE</p>
Bezterminowo. Kalendarz i harmonogram na stronie www obiektu	ul. Łabędzia 4	<p>Centrum Sportowo-Rekreacyjne Łabędzia Bilet ulgowy - pływalnia od 5 zł (przy bilecie Rodzinnym, za 60 min.)</p> <p>Możliwość wynajęcia nowoczesnej Sali sportowo-rekreacyjnej, przystosowanej do piłki nożnej, piłki ręcznej, koszykówki i siatkówki. Zbierz drużyny, trenuj w świetnych warunkach. Od pon. – pt, w godz. 8:00-15:30 cena za 90 minut 59 zł netto. Kontakt – Katarzyna Bryda-Mazur, dział sprzedaży tel. (81) 466 51 08</p> <p>http://www.mosir.lublin.pl/obiekty/centrum-labedzia</p>
Od 3 marca do 30 listopada 2017. Marzec-czerwiec, wrzesień – październik: Poniedziałek-piątek godz. 16:00 – 21:00, soboty, niedziele i święta w godz. 11:00 – 21:00 Nieczynne: 16 i 17 kwietnia - w Święta Wielkanocne, 3 maja, 15 czerwca (Boże Ciało), 15 sierpnia oraz 1 i 11 listopada.	13 boisk „Orlików” w Lublinie	<p>Boiska „Orlik”: do dyspozycji każdego, kto chce pograć w piłkę, w koszykówkę czy spotkać się w gronie znajomych i razem stworzyć jedną drużynę sportową.</p> <p>Zajęcia organizują Animatorzy opiekujący się „Orlikami”. Kontakt za pośrednictwem adresów email na stronie: http://lublin.eu/sport/orliki/informacje-ogolne/</p>

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, nieliczne mogą wymagać opłaty – stanowią jedynie propozycję, uczestnictwo w nich jest dobrowolne.
PoZdro! :)