

RUSZ W MIASTO Z POZDRO! - WARSZAWA

DATA	MIEJSCE	WYDARZENIE
29 maja-23 grudnia	Praga Północ Uczniowski Klub Sportowy FENIX Warszawa, ul. Jagiellońska 7	Zajęcia "Mama i Tata + dzieci" i samoobrona Ogólnorozwojowe zajęcia rodzinne (dla całej rodziny dostosowane dla różnych grup wiekowych: "mama i tata + dzieci" oraz zajęcia z samoobrony w ramach programu Aktywny Warszawiak. Kontakt: tel. 730 680 700 Szczegóły: http://sportowa.warszawa.pl/aktualnosci/rekreacja/rekreacja-29-maja-23-grudnia-zaj-cia-mama-i-tata-dzieci-i-samoobrona
Od 25 czerwca do 9 września 2017. godz. 12.00-16.00 cyklicznie raz w miesiącu	Port Czerniakowski	WAKEBOARDING - Aktywnie nad Wisłą Zajęcia rekreacyjne z wakeboardingu oraz SUP w ramach programu „Aktywnie nad Wisłą” Zajęcia dla osób powyżej 10-go roku życia, prowadzone są bezpłatnie Zapisy bezpośrednio w Porcie Czerniakowskim. Szczegóły: http://sportowa.warszawa.pl/aktualnosci/rekreacja/wakeboarding-od-25-czerwca-aktywnie-nad-wis-rusza-akademia-wake-i-sup Aktualne terminy zajęć znajdują się również na stronie www.wwa2.pl
Od marca do końca listopada 2017	Warszawa	Sezon wypożyczalni rowerów miejskich Veturilo Do dyspozycji użytkowników : 316 stacji z 4660 rowerami, w tym 10 stacji ze 100 rowerami elektrycznymi (Powiśle, Nowy Świat, Krakowskie Przedmieście), 6 stacji z rowerkami dziecięcymi (w okolicach parków, po 3 stacje na prawym i lewym brzegu Wisły) oraz 45 tandemów. Szczegóły: https://www.veturilo.waw.pl/

Od 15 kwietnia – 15 października	Śródmieście, ul. Zaruskiego 12 (przystanek WTW nad Kanałkiem Czerniakowskim)	<p>Program „Aktywnie nad Wisłą” – rekreacyjne zajęcia z wioślarstwa od podstaw.</p> <ul style="list-style-type: none"> •grupa I - poniedziałek 18.30 - 20.00 •grupa II - środa 18.30 - 20.00 •grupa III - piątek 07.00 - 08.30 <p>Liczba ćwiczących w grupie: 8 - 10 osób max na zajęciach.</p> <p>Zajęcia organizowane dla dzieci od 14 lat pod opieką rodziców oraz osoby dorosłe, którym stan zdrowia pozwala na zajęcia sportowo – rekreacyjne.</p> <p>UWAGA! Przed przyjściem na pierwsze zajęcia należy się zapisać i zarezerwować termin.</p> <p>Kontakt: Lidia Troć, tel. 698 609 291 tel. 22 621 59 76, e-mail: lidia.troc@wtw.waw.pl</p> <p>Szczegóły: http://wtw.waw.pl/aktualnosci/aktywnie-nad-wisla-kurs-nauki-wioslowania,1022</p>
Od kwietnia	Miejsce zbiórki: Port Czerniakowski, ul. Solec 8.	<p>Żeglarstwo. Pływaj z nami pod rozprzami – z cyklu "Aktywnie nad Wisłą"</p> <p>Fundacja organizuje szkołę żeglarską i regaty w weekendy. Zajęcia przeznaczone dla dorosłych i dzieci od 6 lat z opiekunami.</p> <p>UWAGA! Informacja o zajęciach będzie podawana systematycznie, gdyż harmonogram jest zależny od poziomu wody w Wiśle i warunków pogodowych.</p> <p>Kontakt: tel. 509539530, kontakt@rokwisly.pl</p> <p>Szczegóły: http://www.rokwisly.pl/</p>
4 kwietnia – 19 grudnia	Aquapark Wesolandia, ul. Wspólna 4	<p>Zajęcia sportowo- rekreacyjne dla młodzieży i osób dorosłych, z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi przy muzyce.</p> <p>Zapisy telefonicznie lub mailowo: Przemysław Świercz 608-430-775 lub zdrowy.styl@gazeta.pl</p>
od 18 kwietnia do 30 listopada	W dzielnicach: Wola, Śródmieście, Ochota, Praga Południe oraz Mokotów.	<p>Original Nordic Walking – bezpłatne zajęcia.</p> <p>Ćwiczenia w ramach programu Aktywny Warszawiak 2017 Bez zapisów.</p> <p>Szczegóły: http://sportowa.warszawa.pl/aktualnosci/rekreacja/nordic-walking-od-18-kwietnia-do-30-listopada-dla-aktywnych-warszawiakow</p>

<p>Każda sobota, godz. 9:00</p>	<p>Miejsca zbiórek: Park Skaryszewski: przy pomniku Żołnierzy Radzieckich. Park Kępa Potocka: na starcie tras atestowanych przy kompleksie sanitarnym. Bródno: na skrzyżowaniu głównej alejki w parku Bródnowskim. Ursynów: park Przy Bażantarni.</p>	<p>Parkrun – bezpłatne cotygodniowe biegi na dystansie 5 km. Konieczna jednorazowa rejestracja na stronie www.parkrun.pl Uzyskany kod uczestnika pozwala na udział w dowolnej liczbie biegów, w dowolnej lokalizacji parkrun na świecie. Uzyskane rezultaty zapisywane są w profilach uczestników i przesyłane na ich adres poczty elektronicznej.</p>
<p>Każda sobota, godz. 9:30, od 2 kwietnia do 6 listopada 2016</p>	<p>Lokalizacje: Stadion Agrykoli, ul. Myśliwiecka 9 Stadion AWF-u, ul. Marymoncka 34 Białołęcki Ośrodek Sportu (boisko zewnętrzne), ul. Strumykowa 21 Stadion Poloneza, OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20 Stadion Skry, ul. Wawelska 5</p>	<p>Biegam, bo lubię – treningi biegowe</p>
<p>Każda sobota, godz. 11:30</p>	<p>Zbiórka: Polana Lasu Młocińskiego przy Nowym Placu Zabaw (wjazd w ulicę Papirusów, za Restauracją McDonald). Nie ma możliwości skorzystania z szatni. Trasa: Polana Lasu Młocińskiego</p>	<p>Trening biegowy Women`s Run na Bielanych Konieczna rejestracja na www.womensrun.pl</p>
<p>Każda sobota, godz. 10:00</p>	<p>Zbiórka: Hala Sportowa "Koło", OSiR Wola, ul. Obozowa 60, wejście od ul. Długomiła. W ośrodku jest możliwość skorzystania z szatni. Trasa: Lasek na Kole</p>	<p>Trening biegowy Women`s Run na Woli Konieczna rejestracja na www.womensrun.pl</p>
<p>Każda sobota, godz. 9:30</p>	<p>Zbiórka: Pływalnia Aqua Relaks, ul. Wilczy Dół 4 W ośrodku jest możliwość skorzystania z szatni. Trasa: Las Kabacki</p>	<p>Trening biegowy Women`s Run na Ursynowie Konieczna rejestracja na www.womensrun.pl</p>
<p>Każda sobota godz. 10:00</p>	<p>Zbiórka: parking sklepu Decathlon Bemowo, ul. Warszawska 6. W sklepie jest możliwość</p>	<p>Trening biegowy Women`s Run na Bemowie Konieczna rejestracja na www.womensrun.pl</p>

	skorzystania z szatni. Trasa: Park Górczewska	
Każda środa godz. 19:00	Zbiórka: siłownia plenerowa w Parku od strony ul. Cietrzewia. Nie ma możliwości skorzystania z szatni. Trasa: Park Cietrzewia	Trening biegowy Women`s Run Włochy Konieczna rejestracja na www.womensrun.pl
Każdy poniedziałek, godz. 20:30	Zbiórka: przy placu przy Coffee Heaven, ul. Wąwozowa przy stacji metra Kabaty Trasa: park Przy Bażantarni	Bieg z Night Runners na Kabatach
Każdy czwartek, godz. 19:00	Zbiórka: Klub Kabaty, Al. KEN 26 (wejście od ul. Jeżewskiego)	Trening biegowy na Ursynowie

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! :)