

RUSZ W MIASTO Z POZDRO! - GDYNIA

DATA	MIEJSCE	WYDARZENIE
<p>29 października</p> <p>godz. 9:30 - 13:00</p>	<p>Gdynia Karwiny polana leśna vis a vis Tesco</p>	<p>Rodzinne poszukiwania w parku. Między grą a sportem.</p> <p>Trójmiejskie gry parkowe na orientację na Orientację ALMANAK oparte w dużym stopniu na zasadach Biegów na Orientację.</p> <p>Uwaga! Obowiązują zapisy.</p> <p><u>OPLATY:</u> Do 3 roku życia (rok ur. 2014-2017): 1,00 zł Dzieci w wieku powyżej 3 do 12 lat (rok ur. 2005-2013): 5,00 zł Młodzież w wieku powyżej 12 do 20 lat (rok ur. 1997-2004): 10,00 zł Dorośli powyżej 20 roku życia (rok ur. 1996 i starsi): 15,00 zł</p> <p>Szczegóły: http://www.parkowe.almanak.pl/</p>
<p>Od 3 kwietnia do 5 listopada</p> <p>Gdańsk: Sobota 9:30</p> <p>Gdynia: Poniedziałek 20:00</p>	<p>Gdańsk: AWFis im. Jędrzeja Śniadeckiego, ul. Kazimierza Górskiego 1.</p> <p>Gdańsk: Stadion Energa Gdańsk ul. Pokoleń Lechii Gdańsk 1.</p> <p>Gdynia: Bulwar Nadmorski.</p>	<p>Treningi „BiegamBoLubię”.</p> <p>BiegamBoLubię to zajęcia dla chętnych, odbywające się pod okiem wykwalifikowanej kadry trenerskiej.</p> <p>Zajęcia są bezpłatne.</p> <p>Szczegóły: http://biegambolubie.com.pl/</p>
<p>Cyklicznie co sobotę 11:00 - 13:00</p> <p>Do 31 października</p>	<p>Stadion Energa Gdańsk</p> <p>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: https://aktywne.trojmiasto.pl/Warsztaty-rolkarskie-imp435984.html 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 plk. 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>Pn. – Pt. 16:00 - 19:00 Sob. 11:00 – 15:00</p>	<p>Gdańsk, al. Grunwaldzka 355 (obok "biurowca Alchemia")</p>	<p>Skimondo Caloroczny Stok Narciarski <u>Bład!</u> <u>Nieprawidłowy odsyłacz typu hiperłącze.</u></p>
<p>Każda środa, godz. 19:00-21:00</p>	<p>Wymiennikownia, ul. Kartuska 20B, Gdynia</p>	<p>Kalistenika – ćwiczenia siłowo-wytrzymałościowe w oparciu o ciężar własnego ciała dla osób o różnym poziomie zaawansowania</p>
<p>Każda sobota, godz. 9:00-10:00</p>	<p>Bulwar Nadmorski im. Feliksa Nowowiejskiego</p>	<p>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.</p>
<p>Każda sobota 9:30-10:30</p>	<p>Sala Fitness w Hali Lekkoatletycznej Gdynia, Olimpijska 5</p>	<p>Gdyńskie Poruszenie - Zumba dla dzieci</p>
<p>Każdy poniedziałek, godz. 18:00-19:00, 19:00-20:00 W ćwiczeniach można brać udział raz dziennie.</p>	<p>1 Sala fitness Hali LA 2 Gdynia, ul. Olimpijska 5 3</p>	<p>Gdyńskie Poruszenie – Pilates Organizatorzy proszą o przyniesienie własnych mat do ćwiczeń.</p>
<p>Poniedziałek –czwartek, godz. 17:00-18:00</p>	<p>MMA Fight Club Mad Dogs Gdynia ul. Pucka 28, 81-036 Gdynia (CrossFit Avanport)</p>	<p>Treningi BJJ i karate dla młodzieży. Pierwszy trening jest bezpłatny.</p>
<p>Dancehall: każdy piątek, godz. 16:15-17:15, Joga: każdy piątek godz. 19:00-20:00</p>	<p>Wymiennikownia, ul. Kartuska 20B, Gdynia</p>	<p>Dancehall trening dla początkujących Joga</p>
<p>Każdy wtorek, godz. 18:00-19:00</p>	<p>Sala fitness Hali LA Gdynia, Olimpijska 5</p>	<p>Gdyńskie Poruszenie - Joga Potrzebna mata do ćwiczeń</p>
<p>Każda środa, godz. 16:30-17:30, piątek godz. 19:00</p>	<p>Sala fitness Hali LA, Gdynia, ul. Olimpijska 5</p>	<p>Gdyńskie Poruszenie - Zajęcia Indoor Cycling – Spinning Na zajęcia obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona. Zapisy startują w każdy</p>

		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! :)