

RUSZ W MIASTO Z POZDRO! – LUBLIN

DATA	MIEJSCE	WYDARZENIE
W soboty godz. 9:30	Stadion MKS „Start”, al. Józefa Piłsudskiego 22	<p>BiegamBoLubię to bezpłatne weekendowe zajęcia na bieżniach lekkoatletycznych w całej Polsce pod okiem wykwalifikowanych trenerów.</p> <p>W ramach realizowanej akcji - cotygodniowe spotkania z trenerami dla wszystkich chętnych, którzy biegają lub dopiero chcieliby zacząć.</p> <p>Szczegóły: http://biegambolubie.com.pl/</p>
od 6.10 do 3.11 różne godziny – dostępne na stronie organizatora	ul. Bohaterów Monte Cassino 53a 20-705 Lublin	<p>SQUASH – Projekt „Aktywny uczeń” Zajęcia poniedziałkowe i piątkowe o godz. 15:30 przeznaczone są dla osób początkujących - nauka gry z instruktorem - z podziałem na następujące grupy wiekowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Poniedziałek 16:15 - 17:00 - dzieci powyżej 9 roku życia <p>UWAGA: Organizator nie zapewnia rakiet ani piłeczek.</p> <p>Uczestnik zajęć jest zobowiązany do posiadania ubezpieczenia NNW.</p> <p>Udział bezpłatny, zapisy.</p> <p>Zapisy oraz szczegóły: http://bo2017.pl/squash.htm</p>
Od 9.10 do 1.11 Poniedziałki i środy – godz. 18.00	Atrium Felicity – Lublin Al. W.Witosa 32	<p>WSPINACZKA SPORTOWA – Projekt „Aktywny uczeń” Zajęcia poniedziałkowe i środowe przeznaczone są dla wszystkich, również tych najbardziej początkujących.</p> <p>Uczestnik zajęć jest zobowiązany do posiadania ubezpieczenia NNW oraz do przestrzegania regulaminu obiektu.</p> <p>Udział bezpłatny, zapisy.</p> <p>Zapisy oraz szczegóły; http://bo2017.pl/wspinaczka-sportowa1234567891011213141516.htm</p>

<p>Od 5.10 do 2.11 Wtorki, czwartki i soboty – godz. 14.00 Niedziele – godz. 11.00</p>	<p>Korty LKT - al. Zygmuntowskie 4</p>	<p>TENIS ZIEMNY – Projekt „Aktywny uczeń” Zajęcia we wtorki, czwartki, soboty godz. 14:00 i niedziele godz. 11:00 przeznaczone są dla młodzieży ze szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.</p> <p>Zajęcia trwają 60 minut. Organizator zapewnia rakiety oraz piłki dla uczestników.</p> <p>Uczestnik zajęć jest zobowiązany do posiadania ubezpieczenia NNW.</p> <p>Udział bezpłatny, zapisy.</p> <p>Zapisy oraz szczegóły: http://bo2017.pl/tenis-ziemny---poziom-podstawowy-(nauka).htm</p>
<p>11 listopada, 9 grudnia, 20 stycznia, 10 lutego, 17 marca;</p> <p>Dla kategorii wiekowej 10-15 lat – godz. 10:10.</p>	<p>Las Dąbrowa (okolice kempingu Dąbrowa)</p>	<p>Największy biegowy cykl w Polsce – Grand Prix CITY TRAIL z Nationale-Nederlanden.</p> <p>Uwaga! Obowiązują zapisy. Zgłoszenia można dokonać w formie elektronicznej najpóźniej 4 dni przed każdym biegiem z panelu użytkownika dostępnego na stronie www.citytrail.pl.</p> <p>Podstawowa opłata jednorazowa: 5 zł;</p> <p>Szczegóły: http://citytrail.pl</p>
<p>Bezterminowo</p>	<p>Nad Zalewem Zemborzyckim</p>	<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>Bezpłatnie</p>

<p>Cały 2017 rok, różne terminy, dni i godziny – szczegóły na stronie organizatora</p>	<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> <ul style="list-style-type: none"> Zorganizowane bezpłatne zajęcia: <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. **</p> <p>Obowiązują zapisy przez stronę.</p> <ul style="list-style-type: none"> Bezpłatnie i bez zapisów: <p><u>Siłownia i Fitness</u> 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>---</p> <p>**TBC = Total Body Condition - Trening ogólnorozwojowy na sali fitness, szczególnie wskazany dla wszystkich rozpoczynających swoją przygodę z fitnesssem. Cele treningu to: lepsza przemiana materii, zapobieganie 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 5 października	Obiekty sportowe na terenie Lublina.	<p>„Aktywność dla każdego”: projekt otwartych zajęć sportowych dla mieszkańców Lublina, finansowany z budżetu partycypacyjnego.</p> <p>Na zajęcia obowiązują zapisy.</p> <p>Szczegóły i informacje: http://obywatelski.azs.umcs.pl/#aktywnosc</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. Zyguntowskie 4	<p>Gimnastyka dla dzieci w FitGym Complex</p> <p>Szczegóły i informacje: http://www.mosir.lublin.pl/obiekty/fitgym-complex/kontakt</p>
Bezterminowo. Kalendarz i harmonogram na stronie www	Al. Zyguntowskie 4	<p>Aqua Lublin - pływania</p> <p>bilet ulgowy od 10 zł (75 min.)</p> <p>Szczegóły, aktualności i CENNIK: http://www.mosir.lublin.pl/obiekty/aqua-lublin/</p>
Bezterminowo. Kalendarz i harmonogram na stronie www obiektu	ul. Łabędzia 4	<p>Centrum Sportowo-Rekreacyjne Łabędzia</p> <p>Bilet ulgowy - pływania 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 drużynę, 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 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: 1 i 11. 11	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! :)