

RUSZ W MIASTO Z POZDRO! - WARSZAWA

DATA	MIEJSCE	WYDARZENIE
od października do grudnia 2017 zgodnie z harmonogramem SOBOTA - NIEDZIELA	NAMYSŁOWSKA: 14.00 -17.00 ROZBRAT: 14.30-17.30 GRZYBOWSKA: 16.00-19.00 POLONIA: 13.00-16.00 INFLANCKA: 14.00-17.00	Aktywnie rodzinie – czyli jak zaszczepić w swoim dziecku zamiłowanie do sportu! Ośrodki Stołecznego Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA przygotowały specjalną ofertę dla wszystkich tych, którzy poprzez wspólną aktywność ruchową chcą zadbać o zdrowie swoich najbliższych i pogłębić relacje rodzinne. 3 godziny w strefie płatnej basenowej - 6 zł/os Szczegóły: http://sportowa.warszawa.pl/aktualnosci/sport/rekreacja-od-pa-dziarnika-aktywnie-rodzinnie-nowo-w-scs-aktywna-warszawa
31 października o godz. 21:00	Bemowskie Centrum Kultury (ul. Powstańców Śląskich 108A, wejście schodami nad Rossmannem)	Halloween Zumba wstęp BEZPŁATNY Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-37922-halloween-zumba-party
w każdy wtorek, godz. 20.30	Hulakula - Rozrywkowe Centrum Miasta, Jagiellońska 82B	Zumba Night wstęp BEZPŁATNY Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-37522-zumbagirls-w-hulakula
23.10 (poniedziałek) - godz. 20 00 - 22 00 26.10 (czwartek) - godz. 20 00 - 22 00	Stadion Skra - boisko rugby - Wawelska 5	Otwarty trening koedukacyjnego sportu Ultimate Frisbee. Dynamiczny sport zespołowy, w którym wykorzystuje się latający dysk frisbee. wstęp BEZPŁATNY Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-37131-otwarty-trening-koedukacyjnego-sportu-ultimate-frisbee
4 listopada 2017, godz. 17.00	Stadion Narodowy, Al. Księcia J. Poniatowskiego 1	Biegówkowy Narodowy podczas SNOW EXPO 2017. Impreza otwarta i bezpłatna. Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-37031-biegowkowy-narodowy-podczas-snow-expo-2017
w każdy piątek od godz. 19:00 do 20:30	LO Im. B. Limanowskiego – ul. Felińskiego 15	Cotygodniowe darmowe zajęcia Zumba Fitness. Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-33219-darmowa-zumba-fitness

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 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/
4 kwietnia – 19 grudnia	Aquapark Wesolandia, ul. Wspólna 4	Zajęcia sportowo- rekreacyjne dla młodzieży i osób dorosłych, z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi przy muzyce. Zapisy telefonicznie lub mailowo: Przemysław Świercz 608-430-775 lub zdrowy.styl@gazeta.pl
od 18 kwietnia do 30 listopada	W dzielnicach: Wola, Śródmieście, Ochota, Praga Południe oraz Mokotów.	Original Nordic Walking – bezpłatne zajęcia. Ćwiczenia w ramach programu Aktywny Warszawiak 2017 Bez zapisów. Szczegóły: http://sportowa.warszawa.pl/aktualnosci/rekreacja/nordic-walking-od-18-kwietnia-do-30-listopada-dla-aktywnych-warszawiakow
Każda sobota, godz. 9:00	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 Bazarantarni.	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>Każda sobota, godz. 9:30, od 2 kwietnia do 6 listopada 2016</p>	<p>Lokalizacja: Stadion Agrykoli, ul. Myśliwiecka 9 Stadion AWF-u, ul. Marymoncka 34 Białolecki 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 środa, godz. 18.00 od 10 maja do 25 października</p>	<p>Zbiórka: skrzyżowanie ulic Podleśnej i Gwiaździstej na terenie ścieżki biegowej. Nie ma możliwości skorzystania z szatni. Trasa: bielańska część Parku Kępa Potocka</p>	<p>Trening biegowy Women`s Run na Bielanych Konieczna rejestracja na www.womensrun.pl</p>
<p>Każda sobota, godz. 10:00 Od 6 maja do 29 października</p>	<p>Zbiórka: Hala Sportowa "Kołó", 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. 10.00 Od 6 maja do 29 października</p>	<p>Zbiórka: Parking przed wejściem do Centrum Ursynów ul. Puławska 427 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>Każdy poniedziałek, godz. 20:30</p>	<p>Zbiórka: przy placu przy Coffee Heaven, ul. Wąwozowa przy stacji metra Kabaty Trasa: park Przy Bażantarni</p>	<p>Bieg z Night Runners na Kabatach</p>
<p>Każdy czwartek, godz. 19:00</p>	<p>Zbiórka: Klub Kabaty, Al. KEN 26 (wejście od ul. Jeżewskiego)</p>	<p>Trening biegowy na Ursynowie</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, tylko nieliczne mogą wymagać symbolicznej opłaty. PoZdro! :)