

RUSZ W MIASTO Z POZDRO! - WARSZAWA

DATA	MIEJSCE	WYDARZENIE
Różne daty otwarcia – w zależności od lodowiska	Lodowiska w Warszawie	<p>Łyżwy w Warszawie.</p> <p>Spis czynnych lodowisk płatnych oraz bezpłatnych w roku 2017/2018 wraz z datami otwarcia: http://www.portalsamorzadowy.pl/wydarzenia-lokalne/lyzwy-w-warszawie-2017-2018-spis-wszystkich-miejskich-lodowisk,100138.html</p>
10 lutego, godz. 17.00	ul. Powstańców Śląskich 108A, Bemowskie Centrum Kultury	<p>Walentynkowy Maraton Zumby.</p> <p>Mile widziane kolorowe stroje oraz serduszkowe gadżety.</p> <p><u>Wstęp bezpłatny.</u></p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-41258-maraton-zumby</p>
11 i 25 luty 4 i 18 marca, godz. 10.00	Łazienki Królewskie, Sala Musztra w Podchorążówce, spotkanie przy Bramie Herbowej	<p>Cykl sesji Jogi w Łazienkach Królewskich Zimą 2018.</p> <p>Wstęp bezpłatny dla wszystkich! Zajęcia także dla rodzin z dziećmi.</p> <p>Co należy zabrać? Własna mata, miękki, wygodny, lekki strój do ćwiczenia.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-41384-joga-w-lazienkach-krol-ewskich-zima-2018</p>
w każdą sobotę, godz. 11.45	Muzeum Łazienki Królewskie, ul. Agrykola	<p>Qigong Lecący Żuraw.</p> <p>Chińskie ćwiczenia qigong Lecący Żuraw w sezonie zimowym w pomieszczeniach Amfiteatru.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-41473-qigong-lecacy-zuraw</p>
w każdą niedzielę, godz. 10.00	Stadion Agrykola pod zegarem	<p>Bezpłatne, otwarte treningi biegowe.</p> <p>Dla wszystkich, którzy: chcą rozpocząć przygodę z bieganiem, chcą udoskonalić swoje rezultaty lub technikę biegu.</p> <p>W zależności od rodzaju ćwiczeń, treningi będą odbywać się lub wybiegniemy nad kanałek, do Łazienek lub na podbiegi na Agrykolę.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-41431-otwarte-treningi-biegowe-w-lazienkach</p>

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
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
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 Bażantarni.	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.

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! :)