

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>
W każdą niedzielę, godz. 16.00	Stół Powszechny, ul. Jana Zamoyskiego 20	<p>Joga w Stole.</p> <p>Świadoma praca z ciałem, poprawa sylwetki i samopoczucia.</p> <p>Każdy płaci ile chce, a jak nie ma kasy to nie płaci. Należy zabrać ze sobą maty.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-41303-joga-w-stole</p>
29 stycznia -25 maja 2018	Obiekty na terenie dzielnicy	<p>Zajęcia rekreacyjne dla mieszkańców Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy: pilates, aerobik, Callanetics, badminton, piłka siatkowa, zdrowy kręgosłup, samoobrona dla kobiet.</p> <p>Obowiązują zapisy.</p> <p>Szczegóły: http://ud-wlochy.waw.pl/page/81,zajecia-sportowo-rekreacyjne-dla-mieszkancow.html</p>
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-krolewskich-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. 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-biego-we-w-lazienkach</p>
<p>w każdy wtorek, godz. 20.30</p>	<p>Hulakula - Rozrywkowe Centrum Miasta, Jagiellońska 82B</p>	<p>Zumba Night</p> <p>wstęp BEZPŁATNY.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-37522-zumbagirls-w-hulakula</p>
<p>w każdy piątek od godz. 19:00 do 20:30</p>	<p>LO Im. B. Limanowskiego – ul. Felińskiego 15</p>	<p>Cotygodniowe darmowe zajęcia Zumba Fitness.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-33219-darmowa-zumba-fitness</p>
<p>Każda sobota, godz. 9:00</p>	<p>Miejsca zbiórek:</p> <p>Park Skaryszewski: przy pomniku Żołnierzy Radzieckich.</p> <p>Park Kępa Potocka: na starcie tras atestowanych przy kompleksie sanitarnym.</p> <p>Bródno: na skrzyżowaniu głównej alejki w parku Bródnowskim.</p> <p>Ursynów: park Przy Bażantarni.</p>	<p>Parkrun – bezpłatne cotygodniowe biegi na dystansie 5 km. Konieczna jednorazowa rejestracja na stronie www.parkrun.pl</p> <p>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>

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! :)