

RUSZ W MIASTO Z POZDRO! - WARSZAWA

DATA	MIEJSCE	WYDARZENIE
7 kwietnia 2018 godzina 13:00 -18:00 8 kwietnia 2018 godzina 13:00 - 18:00	Hulakula Rozrywkowe Centrum Miasta, ul. Jagiellońska 82b	<p>Wyskocz sprzed kompa!</p> <p>Pokazy jazdy na hulajnodze wyczynowej i rowerach #BMX. W Sali głównej wiele przeszkód, powstanie skatepark. Instruktorzy przeprowadzać będą szkółki, zabawy i wiele innych aktywności.</p> <p>Wstęp bezpłatny.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-43971-wyskocz-z-nami-sprzed-kompa</p>
14 kwietnia, godz. 9.30	ProPadel, ul. Jutrzenki 12	<p>Darmowa lekcja gry w Padla (połączenie tenisa ze squashem).</p> <p>W Hiszpanii jest to drugi najpopularniejszy sport, po piłce nożnej. Padel jest to najprostszy sport raketowy. Sobotnią lekcję poprowadzą Reprezentanci Polski.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-44290-darmowa-lekcja-gry-w-padla-polaczenie-tenisa-ze-squashem</p>
22 kwietnia, godz. 12.00	Warszawa - Śródmieście, Pomnik Lotników Polskich.	<p>Marsz dla Nauki 2018.</p> <p>Plan marszu oraz szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-44249-marsz-dla-nauki-2018</p>
Poniedziałki, czwartki i soboty – wg harmonogramu	Stadiony na terenie Warszawy.	<p>BiegamBoLubię</p> <p>Bezpłatne zajęcia na bieżniach lekkoatletycznych, pod okiem wykwalifikowanych trenerów. Cotygodniowe spotkania dla tych co biegają, jak również dla początkujących.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stadion Lekkoatletyczny AWF ul. Marymoncka 34, zbiórka przy wejściu głównym do budynku głównego, <u>PON 19:00</u> • BOS – Białoleka, ul. STRUMYKOWA 21, <u>PON 20:00</u> • Stadion OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20, <u>SB 9:30</u> • Stadion RKS SKRA ul. Wawelska 5, <u>CZW 19:00</u> <p>Szczegóły: https://biegambolubie.com/pl/</p>
w każdy wtorek, godz. 20.30	Hulakula - Rozrywkowe Centrum Miasta, Jagiellońska 82B	<p>Zumba Night</p> <p>wstęp BEZPŁATNY.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-37522-zumbagirls-w-hulakula</p>

w każdą środę, godz. 20.00	Liceum Ogólnokształcące nr XCIV im. gen. S. Maczka, Gwiaździsta 35	Cotygodniowe darmowe zajęcia Zumba Fitness . Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-38438-darmowa-zumba-fitness
w każdą środę, godz. 19.00	PGE Narodowy al. Ks. J. Poniatowskiego 1 (przy bramie nr 2)	Kobiece bieganie - Tylko spróbuj Otwarte, bezpłatne spotkania biegowe dla kobiet. Bieg dookoła Stadionu Narodowego. Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-44285-kobiece-bieganie-tylko-sprobuj
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
w każdą sobotę, godz. 11.45	Muzeum Łazienki Królewskie, ul. Agrykola	Qigong Lecący Żuraw. Chińskie ćwiczenia Qigong Lecący Żuraw w sezonie zimowym w pomieszczeniach Amfiteatru. Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-41473-qigong-lecacy-zuraw
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 Bazantami.	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.
8 i 22 kwietnia 13 i 20 maja 3 i 17 czerwca Godz. 10.00-11.30	Łazienki Królewskie, Sala Musztra w Podchorążówce, spotkanie przy Bramie Herbowej	Cykl sesji Jogi w Łazienkach Królewskich Wiosną 2018. Wstęp bezpłatny dla wszystkich! Zajęcia także dla rodzin z dziećmi. Co należy zabrać? Własna mata, miękki, wygodny, lekki strój do ćwiczenia. Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-43907-joga-w-lazienkach-krol-ewskich-wiosna-2018-yoga-in-royal-lazienki-park

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>
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-biegowe-w-lazienkach</p>

Aktualne wydarzenia sportowe dostępne:

www.sportowa.warszawa.pl, www.4free.waw.pl/

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! :)