

RUSZ W MIASTO Z POZDRO! - WARSZAWA

DATA	MIEJSCE	WYDARZENIE
21 kwietnia, godz. 19.00	Miejsce zbiórki na stronie: http://4free.waw.pl/wydarzenie-44635-nightskating-warszawa-1-2018-otwarci-e-sezonu	<p>Nightskating Warszawa #1/2018 - otwarcie sezonu</p> <p>Największa na świecie impreza dla rolkarzy i wrotkarzy. Udział bezpłatny.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-44635-nightskating-warszawa-1-2018-otwarci-e-sezonu</p>
22 kwietnia, godz. 12.00	ICSiR Długa 44, Józefów	<p>Józefowiada - Charytatywny Rodzinny Piknik Sportowy.</p> <p>Impreza pełna atrakcji, m.in.: CrossFit Challenge-Hard Box Otwock – ćwiczenia /challenge dla dorosłych i młodzieży, tenis stołowy, pokaz Mistrza Świata w football Freestyle i wiele innych.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-44738-jozefowiada-charytatywny-rodzinny-piknik-sportowy</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>
5 maja, godz. 13.00	Warszawa - Śródmieście	<p>Otwarcie Sezonu Letniego nad Wisłą.</p> <p>Liczne sportowe aktywności po obu stronach Wisły jednocześnie - na bulwarze Jana Karłowicza, tam gdzie Żegluga Warszawska (Barka Warszawska) i na plaży Rusałka w okolicy przystani Aquatica. Pomędzy brzegami będą regularne rejsy i kursy łodziami.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-44753-otwarcie-sezonu-letnie-go-nad-wisla</p>
13 maja, godz. 16.00	Zbiórka w Lesie Kabackim, róg ul. Moczydłowskiej i ul. Leśnej.	<p>Neonowy bieg.</p> <p>Bezpłatne bieganie, obowiązują zapisy!</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-44799-neonowy-bieg</p>
w każdy poniedziałek, godz. 17.00	Zbiórka pod Pomnikiem Jazdy Polskiej przy metro Politechnika (skrzyżowanie Al. Armii Ludowej/L. Kaczyńskiego i ul. L. Waryńskiego.)	<p>#RUSZ SIĘ NA POLU MOKOTOWSKIM</p> <p>Bieg naturalny, street workout, elementy: animal flow, movement oraz jogi. Zajęcia prowadzone w ramach projektu Budżetu Partycypacyjnego 2018. Otwarte dla każdego.</p>

		<p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-44457-rusz-sie-na-polu-mokotowskim</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	<p>Cotygodniowe darmowe zajęcia Zumba Fitness.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-38438-darmowa-zumba-fitness</p>
w każdy piątek od godz. 19:00 do 20:30	LO Im. B. Limanowskiego – ul. Felińskiego 15	<p>Cotygodniowe darmowe zajęcia Zumba Fitness.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-33219-darmowa-zumba-fitness</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>
Każda sobota, godz. 9:00	<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>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>

	Ursynów: park Przy Bażantarni.	
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	Joga w Stole. Świadoma praca z ciałem, poprawa sylwetki i samopoczucia. Każdy płaci ile chce, a jak nie ma kasy to nie płaci. Należy zabrać ze sobą maty. Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-41303-joga-w-stole
29 stycznia -25 maja 2018	Obiekty na terenie dzielnicy	Zajęcia rekreacyjne dla mieszkańców Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy: pilates, aerobik, Callanetics, badminton, piłka siatkowa, zdrowy kręgosłup, samoobrona dla kobiet. Obowiązują zapisy. Szczegóły: http://ud-wlochy.waw.pl/page/81,zajecia-sportowo-rekreacyjne-dla-mieszkanow.html
w każdą niedzielę, godz. 10.00	Stadion Agrykola pod zegarem	Bezpłatne, otwarte treningi biegowe. 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. Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-41431-otwarte-treningi-biegowe-w-lazienkach

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! :)