

RUSZ W MIASTO Z POZDRO! – WARSZAWA

DATA	MIEJSCE	WYDARZENIE
17 czerwca, godz. 11.00-17.00	Plaża Wilanów przy Urzędzie Dzielnicy Wilanów m. st. Warszawy ul. Franciszka Klimczaka 2	<p>Festiwal sportu dla dzieci WANNADO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prezentacje dyscyplin na scenie głównej • Prezentacje dyscyplin na stanowiskach klubów • Znani sportowcy • Spotkania z trenerami i ekspertami różnych dziedzin sportu • Sport niepełnosprawnych • Sesje autografów • Gry i zabawy • Maskotki z planety Wannado • Konkursy • Muzyka • i wiele innych atrakcji <p>Wstęp bezpłatny!</p> <p>Szczegóły: www.wannadosports.com/pl/home</p>
17 czerwca, godz. 10.00-11.30	Łazienki Królewskie, Sala Musztra w Podchorążówce, spotkanie przy Bramie Herbowej	<p>Cykl sesji Jogi w Łazienkach Królewskich Wiosną 2018.</p> <p>Wstęp bezpłatny dla wszystkich! Zajęcia także dla rodzin z dziećmi. Co należy zabrać? Własna mata, miękki, wygodny, lekki strój do ćwiczenia.</p> <p>Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-43907-joga-w-lazienkach-krol-ewskich-wiosna-2018-yoga-in-royal-lazienki-park</p>
od czerwca do października 2018 r. w weekendy Szczegóły: http://www.zapisyzwalcznude.pl	Warszawa	<p>Aktywna Rodzina - Kapitan Warszawa Zaprasza!</p> <p>Projekt skierowany do rodzin z dziećmi. Praktycznie w każdy weekend superbohater - Kapitan Warszawa będzie przeżywał przygody razem z rodzinami w świecie bajek. Nowa wiedza, rozwiązywanie zagadek, poznawanie dzielnicy, czas spędzony wspólnie i świetna zabawa!</p> <p>Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy!</p> <p>Szczegóły: http://www.zapisyzwalcznude.pl</p>

Harmonogram zajęć: http://4free.waw.pl/wydarzenie-46015-bezplatny-trening-women-s-run	Ursynów, Wilanów, Włochy, Wola. Dokładne miejsca zbiórek dostępne na stronie internetowej.	Bezpłatny trening Women's Run Na miejscu jest możliwość skorzystania z szatni i zostawienie rzeczy. Obowiązkowa rejestracja. Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-46015-bezplatny-trening-women-s-run
w każdą sobotę do 25 sierpnia, godz. 11.00	przy Kopie Cwila (metro Ursynów)	Joga w trawie - Vinyasa joga w plenerze Zabierz ze sobą matę, strój niekrępujący ruchów, wodę, coś do przykrycia w czasie relaksu. Wszyscy mile widziani. Wstęp bezpłatny. Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-45701-joga-w-trawie-vinyasa-joga-w-plenerze
w każdy poniedziałek, godz. 17.00	Zbiórka pod Pomnikiem Jazdy Polskiej przy metro Politechnika (skrzyżowanie Al. Armii Ludowej/L. Kaczyńskiego i ul. L. Waryńskiego.)	#RUSZ SIĘ NA POLU MOKOTOWSKIM Bieg naturalny, street workout, elementy: animal flow, movement oraz jogi. Zajęcia prowadzone w ramach projektu Budżetu Partycypacyjnego 2018. Otwarte dla każdego. Szczegóły: http://4free.waw.pl/wydarzenie-44457-rusz-sie-na-polu-mokotowski
Poniedziałki, czwartki i soboty – wg harmonogramu	Stadiony na terenie Warszawy.	BiegamBoLubię Bezpłatne zajęcia na bieżniach lekkoatletycznych, pod okiem wykwalifikowanych trenerów. Cotygodniowe spotkania dla tych co biegają, jak również dla początkujących. <ul style="list-style-type: none">• Stadion Lekkoatletyczny AWF ul. Marymoncka 34, zbiórka przy wejściu głównym do budynku głównego, PON 19:00• BOS – Białołęka, ul. STRUMYKOWA 21, PON 20:00• Stadion OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20, SB 9:30• Stadion RKS SKRA ul. Wawelska 5, CZW 19:00 Szczegóły: https://biegambolubie.com.pl/
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 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 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 Bazantarni.	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.
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
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! :)