

## RUSZ W MIASTO Z POZDRO! – WROCLAW

DATA	MIEJSCE	WYDARZENIE
Wrzesień 2018	ul. Świdnicka 8b, Wrocław	<p><b>XV bezpłatne letnie spacer y z przewodnikiem</b>, wycieczki piesze oraz rowerowe.</p> <p>Daty i tematy wycieczek dostępne na stronie:  <a href="http://www.visitwroclaw.eu/wydarzenie/xv-bezplatne-letnie-spacery-z-przewodnikiem-wrzesien">www.visitwroclaw.eu/wydarzenie/xv-bezplatne-letnie-spacery-z-przewodnikiem-wrzesien</a></p>
w każdy weekend do 30 września, godz. 14.00-20.00	Parki na terenie Wrocławia	<p><b>Parki ESK - Emocje-Sport-Kultura.</b></p> <p>Projekt społeczno-kulturalny realizowany we Wrocławiu.</p> <p>Wiele ciekawych zajęć i wydarzeń organizowanych przez wrocławianin, a także organizacje pozarządowe, firmy, rady osiedli, m.in. treningi, pikniki sportowe, joga, spotkania z fizjoterapeutami.</p> <p><b>Harmonogram zajęć:</b> <a href="http://www.parkiesk.wroclaw.pl/">www.parkiesk.wroclaw.pl/</a></p>
15 września, godz. 12:00  12 października, godz. 19:00	Start spod Bramy Nadodrza (mural na rogu Łokietka i Drobnera).	<p><b>Niezwykłe Nadodrze – spacer y z przewodnikiem po osiedlu rzemiosła i street artu.</b></p> <p>Każdy spacer jest darmowy.</p> <p><b>Szczegóły:</b>  <a href="http://www.visitwroclaw.eu/wydarzenie/niezwykłe-nadodrze-spacery-z-przewodnikiem">www.visitwroclaw.eu/wydarzenie/niezwykłe-nadodrze-spacery-z-przewodnikiem</a></p>
w każdy piątek, godz. 19.00	Psie pole, Zespół Szkół nr 3 przy ul. Inflanckiej 13.	<p><b>Piłka Nocna na Psim Polu.</b>  <b>Bezpłatne</b> treningi piłki nożnej dla dziewczyn i chłopców w wieku 7-18 lat.</p> <p>Jednym z trenerów jest Janusz Sybis – legenda Śląska Wrocław, najlepszy strzelec w historii klubu i wielokrotny reprezentant kraju.</p> <p><b>Szczegóły:</b> <a href="mailto:pilka.nocna@gmail.com">pilka.nocna@gmail.com</a>; +48 733 32 12 42,  <a href="http://www.visitwroclaw.eu/wydarzenie/nocna-pilka-na-psim-polu">www.visitwroclaw.eu/wydarzenie/nocna-pilka-na-psim-polu</a></p>
w każdą sobotę, godz. 9.30	Stadion AWF Wrocław, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35	<p><b>BiegamBoLubię.</b></p> <p><b>Bezpłatne</b> zajęcia na bieżniach lekkoatletycznych, pod okiem wykwalifikowanych trenerów. Cotygodniowe spotkania dla tych co biegają, jak również dla początkujących.</p> <p><b>Szczegóły:</b> <a href="http://www.biegambolubie.com.pl/">www.biegambolubie.com.pl/</a></p>
w każdą niedzielę, godz. 16.00	Wróblewskiego, Wrocław	<p><b>Niedzieln a ZaZoo Zumba.</b></p> <p>Wstęp wolny.</p> <p><b>Szczegóły i mapka dojazdu:</b>  <a href="http://www.visitwroclaw.eu/wydarzenie/niedzieln a-zazoo-zumba">www.visitwroclaw.eu/wydarzenie/niedzieln a-zazoo-zumba</a></p>

do 31 października godz. 9.00 – 19.00	Ogród Japoński, ul. Adama Mickiewicza 1	<b>Wrocławski Ogród Japoński</b> to miejsce wyjątkowe, otwarte tylko w sezonie.  Ogród czynny w godzinach 9:00 – 19:00.  Bilety od 2 zł.
w każdą sobotę, godz. 9.00	Start i meta są zlokalizowane na wałach koło Jazu Opatowickiego i Wyspy Opatowickiej. Tuż przy ulicy Braci Gierymskich	<b>Bieg Parkrun na dystansie 5 kilometrów z pomiarem czasu organizowany co tydzień przez cały rok.</b>  Udział w biegu jest bezpłatny. Wymagane jest wcześniejsze dokonanie rejestracji a następnie wydrukowanie i przyniesienie ze sobą nadanego Indywidualnego Kodu Uczestnika.  <b>Obowiązuje rejestracja:</b> <a href="http://www.parkrun.pl/wroclaw/">www.parkrun.pl/wroclaw/</a>
Bezterminowo  pn-sob 10.00 – 22.00  nd 10.00 – 20.00	<b>Park Trampolin Jump World</b>  ul. Otmuchowska 15 WROCLAW / Tarnogaj	<b>Park Trampolin Jump World .</b>  Niezwykle doznania, skoki, różne dyscypliny sportowe, rekreacja i rozrywka z rozmachem gwarantowane. Obowiązkowy wygodny strój i... skarpetki antypoślizgowe / baletki, ich brak = konieczność zakupu na miejscu / 5zł / para. Bilety szkolne od 19 zł/osobę/60 minut.  <b>Szczegóły i cennik:</b> <a href="http://www.jumpworld.pl/wroclaw/">www.jumpworld.pl/wroclaw/</a>
Bezterminowo	ul. Wejherowska	<b>Wypróbujcie basen przy ul. Wejherowskiej.</b>  Ceny wahają się od 15 do 22 złotych za godzinę.  <b>Szczegóły:</b> <a href="http://www.wroclaw.pl/twg2017/basen-przy-wejherowskiej-znamy-cennik">www.wroclaw.pl/twg2017/basen-przy-wejherowskiej-znamy-cennik</a>
piątek-niedziela, godz. 10.00-20.00	ul. Grabiszyńska 346	<b>Rodzinne Centrum Golfa City Golf – mini golf.</b>  <b>Cennik:</b> mini golf - 20 zł za godzinę za osobę, trzecia i następna osoba 50 proc. taniej.
Bezterminowo	Stadion Wrocław Aleja Śląska 1	<b>Zwiedzanie na Stadionie Wrocław.</b>  Wejście godziny: 9.00-19.00. Opłata: 5 zł/os. (płatność gotówką w punkcie Monitoringu Ochrony Stadionu Wrocław na poz. L0). Wejścia przez bramy: A od al. Śląskiej oraz bramami ul. Królewiecka i ul. Lotnicza. Czas przebywania na tarasie: nieograniczony (do zamknięcia, do godz. 19.00)  <b>Możliwe także zwiedzanie z przewodnikiem (osobny cennik).</b>  <b>Szczegóły:</b> <a href="http://www.wroclaw.pl/go/wydarzenia/sport-i-rekreacja/30313-zwiedzanie-na-stadionie-wroclaw?termin=199202#terminy">www.wroclaw.pl/go/wydarzenia/sport-i-rekreacja/30313-zwiedzanie-na-stadionie-wroclaw?termin=199202#terminy</a>

**Aktualne wydarzenia sportowe dostępne także na stronach:**

[www.mcs.wroc.pl](http://www.mcs.wroc.pl), [www.visitwroclaw.eu](http://www.visitwroclaw.eu), [www.wroclaw.pl](http://www.wroclaw.pl), [www.go.wroclaw.pl](http://www.go.wroclaw.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 opłaty - stanowią jedynie propozycję, uczestnictwo w nich jest dobrowolne. PoZdro! :)