

## RUSZ W MIASTO Z POZDRO! – WROCŁAW

<p><b>7 października, niedziela</b></p>	<p>Sala Wielofunkcyjna AWF, Al. Ignacego Jana Paderewskiego 35</p>	<p><b>Przypominamy o treningu PoZdro! z szermierki z medalistą IO w Pekinie – Tomaszem Motyką!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 9:30 – 11:00 – zajęcia dla uczestników ze szkół gimnazjalnych i Absolwentów Programu,</li> <li>● 11:30 – 13:00 – zajęcia dla uczestników ze szkół podstawowych.</li> </ul> <p>Prosimy o przybycie 15 min. przed zajęciami, aby spokojnie się do nich przygotować.</p> <p>O Szczegóły prosimy pytać Koordynatorkę Lokalną ZOI PoZdro!, Karolinę Rowgalo-Daniel:</p> <p><b>tel.:</b> + 48 662 065 897</p> <p><b>e-mail:</b> <a href="mailto:karolina.rowgalo-daniel@medicover.pl">mailto:karolina.rowgalo-daniel@medicover.pl</a></p> <p><b>CZEKAMY NA WAS! ☺</b></p>
<p>12 października, piątek, godz. 19:00</p>	<p>Start spod Bramy Nadodrza (mural na rogu Łokietka i Drobnera).</p>	<p><b>Niezwykłe Nadodrze – spacer 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-spacer-y-z-przewodnikiem">www.visitwroclaw.eu/wydarzenie/niezwykłe-nadodrze-spacer-y-z-przewodnikiem</a></p>
<p>w każdą sobotę, godz. 9.30</p>	<p>Stadion AWF Wrocław, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35</p>	<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>
<p>w każdą niedzielę, godz. 16.00</p>	<p>Wróblewskiego, Wrocław</p>	<p><b>Niedzielną ZaZoo Zumba.</b></p> <p>Wstęp wolny.</p> <p><b>Szczegóły i mapka dojazdu:</b>  <a href="http://www.visitwroclaw.eu/wydarzenie/niedzielną-zazoo-zumba">www.visitwroclaw.eu/wydarzenie/niedzielną-zazoo-zumba</a></p>
<p>do 31 października godz. 9.00 – 19.00</p>	<p>Ogród Japoński, ul. Adama Mickiewicza 1</p>	<p><b>Wrocławski Ogród Japoński</b> to miejsce wyjątkowe, otwarte tylko w sezonie.</p> <p>Ogród czynny w godzinach 9:00 – 19:00.</p> <p>Bilety od 2 zł.</p>
<p>w każdą sobotę, godz. 9.00</p>	<p>Start i meta są zlokalizowane na wałach koło Jazu Opatowickiego i Wyspy Opatowickiej. Tuż przy ulicy Braci Gierymskich</p>	<p><b>Bieg Parkrun na dystansie 5 kilometrów z pomiarem czasu organizowany co tydzień przez cały rok.</b></p> <p>Udział w biegu jest bezpłatny. Wymagane jest wcześniejsze dokonanie rejestracji a następnie wydrukowanie i przyniesienie ze sobą nadanego Indywidualnego Kodu Uczestnika.</p> <p><b>Obowiązuje rejestracja:</b> <a href="http://www.parkrun.pl/wroclaw/">www.parkrun.pl/wroclaw/</a></p>

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> Niezwykłe 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! :)