

## RUSZ W MIASTO Z POZDRO! – WARSZAWA

| DATA   | MIEJSCE  | WYDARZENIE  |
|--|--|---|
| 23.11 (piątek),<br>godz. 18:30.<br>Przewidywany<br>czas trwania zajęć<br>ok. 1,5 h | Hala Sportowa w Ośrodku Sportu i Rekreacji Ochota (OSIR), ul. Polna 7a w Warszawie | <p><b>Zapraszamy na bezpłatne zajęcia KARATE z „PoZdro!” – Sensei Andrzej Gosek, mistrz karate kyokushin (2DAN)</b><br/> <b>Tylko dla uczestników PoZdro! ☺ <u>Wstęp bezpłatny.</u></b></p> <p>Może sztuki walki to coś również dla Ciebie? Przyjdź i przekonaj się!!! Będziemy rozwijać zręczność i koordynację, wzmacniać całe ciało i przede wszystkim świetnie się bawić.<br/> ☺ Nie może Was zabraknąć! Zapraszamy całymi rodzinami!</p> <p>Prosimy o zabranie wygodnego stroju do ćwiczeń.</p> <p>KONTAKT I ZAPISY:</p> <p>Koordynator Lokalny Programu PoZdro<br/> Karolina Kryszkiewicz, tel. 519 532 459,<br/> <a href="mailto:karolina.krzyzkiewicz@medicover.pl">karolina.krzyzkiewicz@medicover.pl</a></p>  |
| Sezon 2018   | Różne lokalizacje.   | <p><b>Skorzystajcie z oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych w ramach programu "Aktywny Warszawiak" 2018</b></p> <p>Wśród nich: nordic walking, fitness, grupa taneczna, grupa biegowa.</p> <p><b><u>Zajęcia bezpłatne.</u></b></p> <p><b>Pełna oferta, miejsca i harmonogram zajęć do pobrania na stronie:</b><br/> <a href="http://sportowa.warszawa.pl/aktualnosci/sport/harmonogram-zaj-sportowo-rekreacyjnych-w-ramach-progr-aktywny-warszawiak">http://sportowa.warszawa.pl/aktualnosci/sport/harmonogram-zaj-sportowo-rekreacyjnych-w-ramach-progr-aktywny-warszawiak</a></p>   |
| Sezon 2018/2019<br>Codziennie.   | Różne lokalizacje.   | <p><b>Lodowiska otwarte!</b></p> <p>Zapraszają między innymi:</p> <p><b>Zimowy Narodowy, Al. Ks. J. Poniatowskiego 1. Od 24.11</b> płyta PGE Narodowego zamieni się w Zimowe Miasteczko. Na stadion powrócą lodowiska, górka lodowa, bumper cars i curling. Najmłodszy będą mogli nauczyć się jazdy na łyżwach w formie zabawy podczas „Poranków dla dzieci”. Starsi będą mogli się bawić na „Disco lodowisko” z najlepszymi DJ-ami.<br/> <b>Otwiera się także skate park.</b> Jedną z tegorocznych nowości będą zajęcia fitness na łyżwach. Więcej info na stronie <a href="http://zimowynarodowy.pl/">http://zimowynarodowy.pl/</a></p> <p><b>OSIR Targówek</b> zaprasza na sezon łyżwiarski na lodowisku przy ul. Łabiszyńskiej 20A.<br/> Lodowisko otwarte w dni powszednie od 14.00 do 21.00 oraz w weekendy od 9.00 do 21.00. Więcej szczegółów na: <a href="http://www.osirtargowek.waw.pl/">http://www.osirtargowek.waw.pl/</a><br/> Facebooku OSiR Targówek</p> <p><b>Przegląd lodowisk na stronie:</b><br/> <a href="http://warszawa.naszemiasto.pl/artukul/lodowisko-warszawa-20182019-sprawdz-gdzie-wybrac-sie-na,4861018,artgal,t,id,tm.html">http://warszawa.naszemiasto.pl/artukul/lodowisko-warszawa-20182019-sprawdz-gdzie-wybrac-sie-na,4861018,artgal,t,id,tm.html</a></p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   |  |
| W każdą środę lub sobotę - wg harmonogramu.       | Ursynów, Wilanów, Włochy, Wola.<br>Dokładne miejsca zbiórek dostępne na stronie internetowej.   | <b>Bezpłatny trening Women's Run.</b><br><br>Na miejscu jest możliwość skorzystania z szatni i zostawienia rzeczy. <b>Obowiązkowa rejestracja.</b><br><br><b>Szczegóły:</b><br><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-46015-bezpłatny-trening-women-s-run">www.4free.waw.pl/wydarzenie-46015-bezpłatny-trening-women-s-run</a>  |
| W każdy poniedziałek i środę, godz. 19:00         | AWF, ul. Marymoncka 34, boisko do RUGBY   | <b>Bezpłatne zajęcia z RUGBY dla Mieszkańców Bielan.</b><br><br><b>Szczegóły:</b><br><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-51236-bezpłatne-zajecia-z-rugby-dla-mieszkanow-bielan#opis">www.4free.waw.pl/wydarzenie-51236-bezpłatne-zajecia-z-rugby-dla-mieszkanow-bielan#opis</a>  |
| Poniedziałki, czwartki i soboty – wg harmonogramu | Stadiony na terenie Warszawy.   | <b>BiegamBoLubię.</b><br><b>Bezpłatne</b> zajęcia na bieżniach lekkoatletycznych, pod okiem wykwalifikowanych trenerów. Cotygodniowe spotkania dla tych co biegają, jak również dla początkujących.<br><ul style="list-style-type: none"><li>• Stadion Lekkoatletyczny AWF ul. Marymoncka 34, zbiórka przy wejściu głównym do budynku głównego, <b>PON 19:00</b></li><li>• BOS – Białołęka, ul. STRUMYKOWA 21, <b>PON 20:00</b></li><li>• Stadion OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20, <b>SB 9:30</b></li></ul> <b>Szczegóły:</b> <a href="http://www.biegambolubie.com.pl/">www.biegambolubie.com.pl/</a> |
| w każdy wtorek, godz. 20.30                       | Hulakula - Rozrywkowe Centrum Miasta, ul. Jagiellońska 82B  | <b>Zumba Night.</b><br><br>wstęp <b>bezpłatny.</b><br><br><b>Szczegóły:</b><br><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-37522-zumbagirls-w-hulakula">www.4free.waw.pl/wydarzenie-37522-zumbagirls-w-hulakula</a>  |
| w każdą sobotę, godz. 9:00                        | <b>Miejsca zbiórek:</b><br>Park Skaryszewski: przy pomniku Żołnierzy Radzieckich.<br><br>Park Kępa Potocka: na starcie tras atestowanych przy kompleksie sanitarnym.<br><br>Bródno: na skrzyżowaniu głównej alejki w parku Bródnowskim.<br>Ursynów: park Przy Bażantarni. | <b>Parkrun</b> – bezpłatne cotygodniowe biegi na dystansie 5 km. Konieczna jednorazowa rejestracja na stronie <a href="http://www.parkrun.pl">www.parkrun.pl</a><br>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.  |

**Aktualne wydarzenia sportowe dostępne:** [www.sportowa.warszawa.pl](http://www.sportowa.warszawa.pl), [www.4free.waw.pl/](http://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! :)