


RUSZ W MIASTO Z POZDRO! – WARSZAWA

DATA	MIEJSCE	WYDARZENIE
20.12.2018 (czwartek) Szczegóły dot. godzin – u Koordynator Lokalnej.	COS Torwar, ul. Łazienkowska 6a	<p>Zapraszamy na zajęcia sportowe PoZdro! na lodowisku ☺ - tylko dla uczestników Programu PoZdro!! <u>Wstęp bezpłatny.</u></p>  <p>Zapraszamy na klimatyczny, wspólny trening dla Rodzin uczestniczących w Programie. Wszystkich początkujących nasi trenerzy wezmą pod swoje skrzydła i pomogą opanować technikę jazdy na łyżwach. Grupę zaawansowaną przeszkolą z przeplataneek, piruetów czy jazdy tyłem. Każdy miłośnik zimowych sportów znajdzie coś dla siebie. ☺</p> <p>CO ZAPEWNIAMY?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wypożyczenie łyżew <p>CO ZE SOBĄ ZABRAĆ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wygodny i ciepły strój, i pozytywne nastawienie! <p>Zapraszamy!</p> <p><u>ZAPISY:</u> Karolina Kryszkiewicz, Koordynator Lokalny Programu PoZdro! tel. 519 532 459, karolina.kryszkiewicz@medicover.pl</p>
Sezon 2018	Różne lokalizacje.	<p>Skorzystajcie z oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych w ramach programu "Aktywny Warszawiak" 2018</p> <p>Wśród nich: nordic walking, fitness, grupa taneczna, grupa biegowa.</p> <p><u>Zajęcia bezpłatne.</u></p> <p>Pełna oferta, miejsca i harmonogram zajęć do pobrania na stronie: http://sportowa.warszawa.pl/aktualnosci/sport/harmonogram-zaj-sportowo-rekreacyjnych-w-ramach-progr-aktywny-warszawiak</p>
Sezon 2018/2019 Codziennie.	Różne lokalizacje.	<p>Lodowiska otwarte!</p> <p>Zapraszają między innymi:</p>

		<p>Zimowy Narodowy, Al. Ks. J. Poniatowskiego 1. Od 24.11 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. Otwiera się także skate park. Jedną z tegorocznych nowości będą zajęcia fitness na łyżwach. Więcej info na stronie http://zimowynarodowy.pl/</p> <p>OSiR Targówek zaprasza na sezon łyżwiarski na lodowisku przy ul. Łabiszyńskiej 20A. Lodowisko otwarte w dni powszednie od 14.00 do 21.00 oraz w weekendy od 9.00 do 21.00. Więcej szczegółów na: http://www.osirtargowek.waw.pl/ Facebooku OSiR Targówek</p> <p>Przegląd lodowisk m.in. na stronie: http://warszawa.naszemiasto.pl/artukul/lodowiska-warszawa-20182019-sprawdz-gdzie-wybrac-sie-na,4861018,artgal,t,id,tm.html</p>
W każdą środę lub sobotę - wg harmonogramu.	Ursynów, Wilanów, Włochy, Wola. Dokładne miejsca zbiórek dostępne na stronie internetowej.	<p>Bezpłatny trening Women's Run.</p> <p>Na miejscu jest możliwość skorzystania z szatni i zostawienia rzeczy. Obowiązkowa rejestracja.</p> <p>Szczegóły: www.4free.waw.pl/wydarzenie-46015-bezpłatny-trening-women-s-run</p>
W każdy poniedziałek i środę, godz. 19:00	AWF, ul. Marymoncka 34, boisko do RUGBY	<p>Bezpłatne zajęcia z RUGBY dla Mieszkańców Bielania.</p> <p>Szczegóły: www.4free.waw.pl/wydarzenie-51236-bezpłatne-zajecia-z-rugby-dla-mieszkanow-bielania#opis</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, PON 19:00 • BOS – Białołęka, ul. STRUMYKOWA 21, PON 20:00 • Stadion OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20, SB 9:30 <p>Szczegóły: www.biegambolubie.com.pl/</p>

w każdy wtorek, godz. 20.30	Hulakula - Rozrywkowe Centrum Miasta, ul. Jagiellońska 82B	Zumba Night. wstęp bezpłatny. Szczegóły: www.4free.waw.pl/wydarzenie-37522-zumbagirls-w-hulakula
w każdą sobotę, 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 Bażantarni.	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.

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! :)