

Harmonogram zajęć 20.12.2021 – 2.01.2022**PONIEDZIAŁEK 20.12.2021**

08.30-09.15 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
09.00-10.30 Nordic walking – Obiekt Rekreacyjny „Stawy Jana”
10.00-10.45 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
11.30-12.15 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
12.00-13.30 Nordic walking – Obiekt Rekreacyjny „Stawy Stefańskiego”
12.00-13.30 VING TSUN Kung Fu – Hala sportowa przy ul. Skorupki
12.00-12.45 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego
13.00-13.45 Zajęcia ogólnousprawniające - Pływalnia "Wodny Raj", ul. Wiernej Rzeki
13.15-14.00 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego
13.45-14.30 Zajęcia ogólnousprawniające - Pływalnia "Wodny Raj", ul. Wiernej Rzeki
14.30-16.00 Nordic walking – Park Poniatowskiego
14.30-15.15 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego
14.30-15.15 Zajęcia ogólnousprawniające - Pływalnia "Wodny Raj", ul. Wiernej Rzeki
17.00-18.30 Nordic walking – Park 3-go Maja
18.30-19.50 Samoobrona dla kobiet – Hala sportowa przy ul. Skorupki
20.00-21.30 VING TSUN Kung Fu - Hala sportowa przy ul. Skorupki

WTOREK 21.12.2021

09.30-11.00 VING TSUN Kung Fu - Hala sportowa przy ul. Skorupki
10.30-11.15 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
11.45-12.30 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
13.00-13.45 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
14.45-15.30 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Skorupki
15.00-15.45 Zajęcia ogólnousprawniające - Pływalnia "Wodny Raj", ul. Wiernej Rzeki
15.00-16.30 Samoobrona dla kobiet – Hala sportowa przy ul. Skorupki

ŚRODA 22.12.2021

08:30-09:15 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego
10:00-10:45 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego
10:30-11:15 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
10:30-12:00 Nordic walking – Park Mickiewicza
11:15-12:45 Nordic walking – Park 3-go Maja
11:45-12:30 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
14:00-14:45 Sztuki walki w wodzie - Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
14:30-16:00 Nordic walking – Park Poniatowskiego
16:30-18:00 Nordic walking – Park Piłsudskiego
16:30-17:45 Samoobrona kobiet - Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
17:00-17:45 Zajęcia ogólnousprawniające - Pływalnia "Wodny Raj", ul. Wiernej Rzeki
18.30-19.15 Sztuki walki w wodzie - Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
20:00-21:30 VING TSUN Kung Fu - Hala sportowa przy ul. Skorupki

CZWARTEK 23.12.2021

08:30-09:15 Poranny rozruch – Hala sportowa przy ul. Skorupki
10.00-10.45 Zajęcia z piłkami pilates – Hala sportowa przy ul. Skorupki
12:00-13:30 VING TSUN Kung Fu - Hala sportowa przy ul. Skorupki
18:30-19:50 VING TSUN Kung Fu - Hala sportowa przy ul. Skorupki
20:00-21:30 VING TSUN Kung Fu - Hala sportowa przy ul. Skorupki

PIĄTEK 24.12.2021

12:00-12:45 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego
13:15-14:00 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego
14:30-15:15 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego
17:00-18:30 Nordic walking – Park 3-go Maja

PONIEDZIAŁEK 27.12.2021

08.30-09.15 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
09.00-10.30 Nordic walking – Obiekt Rekreacyjny „Stawy Jana”
10.00-10.45 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
11.30-12.15 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
12.00-13.30 Nordic walking – Obiekt Rekreacyjny „Stawy Stefańskiego”
12.00-12.45 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego
13.00-13.45 Zajęcia ogólnousprawniające - Pływalnia "Wodny Raj", ul. Wiernej Rzeki
13.15-14.00 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego
14:30-15:15 Zajęcia ogólnousprawniające - Pływalnia "Wodny Raj", ul. Wiernej Rzeki
14.30-16.00 Nordic walking – Park Poniatowskiego
14.30-15.15 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego
14.30-15.15 Zajęcia ogólnousprawniające - Pływalnia "Wodny Raj", ul. Wiernej Rzeki
17.00-18.30 Nordic walking – Park 3-go Maja

WTOREK 28.12.2021

10.30-11.15 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
11.45-12.30 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
13.00-13.45 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
14.45-15.30 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Skorupki
15.00-15.45 Zajęcia ogólnousprawniające - Pływalnia "Wodny Raj", ul. Wiernej Rzeki

ŚRODA 29.12.2021

08:30-09:15 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego
10:00-10:45 Zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego
10:30-12:00 Nordic walking – Park Mickiewicza
10:30-12:00 Nordic walking – Park 3-go Maja
14:30-16:00 Nordic walking – Park Poniatowskiego
16:30-18:00 Nordic walking – Park Piłsudskiego

CZWARTEK 30.12.2021

10:30-11:15 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki
11:45-12:30 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki

13:00-13:45 Gimnastyka w wodzie – Pływalnia "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki

Nordic Walking - miejsca zbiórek

Stawy Jana - na boisku Orlik

Stawy Stefańskiego - przy siłowni zewnętrznej obok placu zabaw

Park Poniatowskiego - na parkingu przy ulicach Inżynierska - Parkowa,

Park Mickiewicza - na parkingu przy ulicy Zgierskiej (przy górkach rowerowych)

Park Piłsudskiego - przy muszli koncertowej

Park 3-go Maja - przed halą sportowa przy ulicy Małachowskiego 7 (obok portierni).

Wszystkie zajęcia prowadzone przez instruktorów Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji są bezpłatne i ogólnodostępne (dla młodzieży od lat 14-tu i dorosłych).

Na zajęcia na pływalni "Wodny Raj" obowiązuje zakup biletu wstępu. Zapisy na zajęcia na pływalni odbywają się telefonicznie pod numerem tel. 536 777 610 w każdy piątek w godzinach 10:00-14:00, a na zajęcia na halach bezpośrednio u instruktorów.

Na wszystkie zajęcia obowiązują wcześniejsze zapisy i ze względu na reżim sanitarny jest ograniczona liczba miejsc spowodowana obowiązującymi aktualnie limitami (za wyjątkiem zajęć Nordic Walking).

Szczegółowy grafik zajęć jest dostępny na stronie internetowej www.mosir.lodz.pl, a dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem tel. 536 777 610

Godziny pracy obiektów MOSiR w okresie świąteczno-noworocznym

1. Lodowisko „Bombonierka” przy ul. Stefanowskiego 28:

24 grudnia – 9:30 – 10:30, 11:15 - 12:15, 13:00 - 14:00;

25 grudnia – NIECZYNNE;

26 grudnia – 11:30 – 12:30, 13:15 - 14:15, 15:00 - 16:00, 16:45 - 17:45, 18:30 - 19:30, 20:15 - 21:15;

27 - 30 grudnia - 11:30 – 12:30, 13:15 - 14:15, 15:00 - 16:00, 16:45 - 17:45, 18:30 - 19:30, 20:15 - 21:00;

31 grudnia – 9:30 – 10:30, 11:15 - 12:15, 13:00 - 14:00, 14:30 - 15:30;

01 stycznia – 15:00 - 16:00, 16:45 - 17:45, 18:30 - 19:30, 20:15 - 21:15;

06 stycznia – 11:30 – 12:30, 13:15 - 14:15, 15:00 - 16:00, 16:45 - 17:45, 18:30 - 19:30, 20:15 - 21:15;

2. Lodowisko „Retkinia” przy ul. Popiełuszki 13b:

24 grudnia – 9:30 – 10:30, 11:15 - 12:15, 13:00 - 14:00;

25 grudnia – NIECZYNNE;

26 grudnia – 11:30 – 12:30, 13:15 - 14:15, 15:00 - 16:00, 16:45 - 17:45, 18:30 - 19:30, 20:15 - 21:15;

27 - 30 grudnia - 11:30 – 12:30, 13:15 - 14:15, 15:00 - 16:00, 16:45 - 17:45, 18:30 -

19:30, 20:15 - 21:00;

31 grudnia – 9:30 – 10:30, 11:15 - 12:15, 13:00 - 14:00, 14:30 - 15:30;

01 stycznia – 15:00 - 16:00, 16:45 - 17:45, 18:30 - 19:30, 20:15 - 21:15;

06 stycznia – 11:30 – 12:30, 13:15 - 14:15, 15:00 - 16:00, 16:45 - 17:45, 18:30 - 19:30, 20:15 - 21:15;

3. Obiekt sportowy przy ul. Karpackiej 61– boisko typu Orlik:

24 grudnia – 8:00 – 16:00;

25 grudnia – 8:00 – 16:00;

26 grudnia – 8:00 – 16:00;

31 grudnia – 8:00 – 16:00;

01 stycznia – 8:00 – 16:00;

06 stycznia – 8:00 – 16:00.

4. Obiekt rekreacyjny „Stawy Jana” przy ul. Rzgowskiej 247 – boisko typu Orlik:

24 grudnia – 8:00 – 16:00;

25 grudnia – 8:00 – 16:00;

26 grudnia – 8:00 – 16:00;

31 grudnia – 8:00 – 16:00;

01 stycznia – 8:00 – 16:00;

06 stycznia – 8:00 – 16:00.

5. Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2 – kryta:

24 grudnia – NIECZYNNE;

25 grudnia – NIECZYNNE;

26 grudnia – 14:00 – 20:45 (kasa czynna do 19:30);

31 grudnia – NIECZYNNE;

01 stycznia – 14:00 – 21:45 (kasa czynna do 20:30);

06 stycznia – 14:00 – 21:45 (kasa czynna do 20:30).