



## **FERIE 2015**

### **Oferta zajęć organizowanych na terenie obiektów MOSiR**

#### **„PODNOŚIMY SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ, ĆWICZYMY I ŚWIETNIE SIĘ BAWIMY”**

CEL GŁÓWNY: aktywne, zdrowe i bezpieczne spędzanie czasu wolnego podczas ferii zimowych.

#### **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

- podnoszenie poziomu ogólnej sprawności fizycznej,
- rozwijanie zainteresowań i zdolności,
- propagowanie postawy „JESTEM FAIR”.

#### **02.02, poniedziałek**

10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
zajęcia ogólnorozwojowe z elementami rugby – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
zajęcia ogólnorozwojowe z elementami koszykówki – grupy zorganizowane

15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kuluar od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny

16:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kuluar od al. Politechniki)  
zajęcia z japońskich sztuk walki – zajęcia otwarte

#### **03.02, wtorek**

10:00-11:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
tai chi – zajęcia otwarte

- 10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane
- 11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane
- 11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
tenis stołowy – zajęcia otwarte
- 15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny
- 16:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od al. Politechniki)  
zajęcia z japońskich sztuk walki – zajęcia otwarte

#### **04.02, środa**

- 10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane
- 10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane
- 11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
zajęcia ogólnorozwojowe z elementami sztuk walki – grupy zorganizowane
- 11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
zajęcia ogólnorozwojowe z elementami koszykówki – grupy zorganizowane
- 15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny
- 16:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od al. Politechniki)  
zajęcia z japońskich sztuk walki – zajęcia otwarte
- 16:30-18:00, Hala sportowa do gry w golfa, ul. Wersalska 47/75  
otwarte zajęcia z podstaw golfa

#### **05.02, czwartek**

- 10:00-11:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
tai chi – zajęcia otwarte
- 10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane
- 11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane
- 11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
tenis stołowy – zajęcia otwarte

15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny

16:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od al. Politechniki)  
zajęcia z japońskich sztuk walki – zajęcia otwarte

16:30-18:00, Hala sportowa do gry w golfa, ul. Wersalska 47/75  
otwarte zajęcia z podstaw golfa

### **06.02, piątek**

10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
aerobik – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
zajęcia ogólnorozwojowe z elementami koszykówki – grupy zorganizowane

15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny

16:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od al. Politechniki)  
zajęcia z japońskich sztuk walki – zajęcia otwarte

### **07.02, sobota**

9:00-10:00, park im. Poniatowskiego (zbiórka przy wejściu do Parku od ul. Inżynierskiej)  
parkrun – bezpłatny bieg na 5 km

12:00-13:15, Hala Sportowa, ul. Karpacka 61 (sektor gimnastyczny)  
gimnastyka sportowa – grupy zorganizowane

15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny

### **08.02, niedziela**

15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny

### **09.02, poniedziałek**

10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
zajęcia ogólnorozwojowe z elementami rugby – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
zajęcia ogólnorozwojowe z elementami koszykówki – grupy zorganizowane

15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny

16:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od al. Politechniki)  
zajęcia z japońskich sztuk walki – zajęcia otwarte

## **10.02, wtorek**

10:00-11:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
tai chi – zajęcia otwarte

10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
tenis stołowy – zajęcia otwarte

15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny

16:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od al. Politechniki)  
zajęcia z japońskich sztuk walki – zajęcia otwarte

## **11.02, środa**

10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
zajęcia ogólnorozwojowe z elementami sztuk walki – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
zajęcia ogólnorozwojowe z elementami koszykówki – grupy zorganizowane

15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny

16:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od al. Politechniki)  
zajęcia z japońskich sztuk walki – zajęcia otwarte

16:30-18:00, Hala sportowa do gry w golfa, ul. Wersalska 47/75  
otwarte zajęcia z podstaw golfa

17:00-18:15, Hala Sportowa, ul. Karpacka 61 (sektor gimnastyczny)  
gimnastyka sportowa – zajęcia otwarte

## **12.02, czwartek**

10:00-11:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
tai chi – zajęcia otwarte

10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
tenis stołowy – zajęcia otwarte

15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kuluar od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny

16:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kuluar od al. Politechniki)  
zajęcia z japońskich sztuk walki – zajęcia otwarte

16:30-18:00, Hala sportowa do gry w golfa, ul. Wersalska 47/75  
otwarte zajęcia z podstaw golfa

## **13.02, piątek**

10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

10:00-11:30, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
gry i zabawy dla dzieci – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (sala gimnastyczna)  
aerobik – grupy zorganizowane

11:30-13:00, Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 7  
zajęcia ogólnorozwojowe z elementami koszykówki – grupy zorganizowane

15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kuluar od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny

16:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kuluar od al. Politechniki)  
zajęcia z japońskich sztuk walki – zajęcia otwarte

## **14.02, sobota**

9:00-10:00, park im. Poniatowskiego (zbiórka przy wejściu do Parku od ul. Inżynierskiej)  
parkrun – bezpłatny bieg na 5 km

15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny

## **15.02, niedziela**

15:00-20:00, Hala Sportowa, ul. ks. Skorupki 21 (kular od ul. Stefanowskiego)  
skatepark – wstęp wolny

### **LODOWISKO RETKINIA, ul. Popiełuszki 13b:**

- Ślizgawki popularne – szczegółowe godziny na stronie [www.mosir.lodz.pl](http://www.mosir.lodz.pl) – w czasie trwania ferii od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00. – 16.00 dla dzieci w wieku przedszkolnym i młodzieży szkolnej, na podstawie legitymacji, wstęp w cenie 2 zł.

### **LODOWISKO BOMBONIERKA ul. Stefanowskiego 28:**

- Ślizgawki popularne – szczegółowe godziny na stronie [www.mosir.lodz.pl](http://www.mosir.lodz.pl) - w czasie trwania ferii od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00. – 16.00 dla dzieci w wieku przedszkolnym i młodzieży szkolnej, na podstawie legitymacji, wstęp w cenie 2 zł.

### **LODOWISKA PRZENOŚNE**

- “Stawy Jana” ul. Rzgowska 247,
- “Wodny Raj” - ul. Wiernej Rzeki 2,
- godziny ślizgawek na stronie [www.mosir.lodz.pl](http://www.mosir.lodz.pl)

W czasie trwania ferii od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00. – 16.00 dla dzieci w wieku przedszkolnym i młodzieży szkolnej na podstawie legitymacji, bilet wstępu w cenie 2 zł.

### **PŁYWALNIA „WODNY RAJ”, ul. Wiernej Rzeki 2:**

- od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00. – 16.00 dla dzieci w wieku przedszkolnym i młodzieży szkolnej wstęp na pływalnię w cenie 2 zł.

**NARTY BIEGOWE** – zajęcia odbywać się będą pod warunkiem wystarczającej pokrywy śnieżnej na Stawach Stefańskiego i w parku na Zdrowiu. Informacje na stronie [www.mosir.lodz.pl](http://www.mosir.lodz.pl) i pod numerem telefonu 42 27 21 421.