

### Zajęcia dla mieszkańców Dzielnicy Ursus zapisy bezpośrednio u prowadzących

NR	Nazwa zajęć	Termin	Miejsce
1	Samoobrona dla kobiet	do 26 kwietnia 2019, piątki 17:30-20:30	Szkoła Podstawowa nr 382 ul. Konińska 2
2	Zajęcia ogólnospornościowe dla seniorów	do 14 czerwca środy i piątki 8:30-11:30 wtorki i czwartki 9:30 - 10:30	środy/piątki Dom Kultury Kolorowa ul. Sosnkowskiego 16 wtorki/czwartki Dom Kultury Miś ul. Traktorzystów 20
3	Zajęcia sportowo-rekreacyjne Fit to nie mit	do 13 grudnia 2019 poniedziałki 18:30 - 19:30 wtorki 19:00 - 20:00 czwartki 20:00 - 21:00 piątki 19:00 - 20:00 niedziela 18:00 - 19:00	do 30 kwietnia DK Kolorowa od maja do września Park Czechowicki od października do 13 grudnia DK Kolorowa
4	Pilates dla seniorów	do 25 czerwca 2019 wtorek i czwartek 16:00 - 18:00	Szkoła Podstawowa nr 14 ul. Sosnkowskiego 10
5	Treningi Biegowe	do 28 czerwca 2019 poniedziałki i środy 18:30	poniedziałki Park Czechowicki (muszla koncertowa) środy bieżnia OSiR Ursus ul. Sosnkowskiego 3
6	Tai Chi dla Seniorów	do 27 czerwca 2019 grupa początkująca wtorki 10:30-11:30 czwartki 16:00-17:00 grupa kontynuacja wtorki i czwartki 9:00 -10:00	DK Kolorowa ul. Sosnkowskiego 16
7	Tai Chi dla mieszkańców	do 28 czerwca 2019 grupa początkująca środy i piątki 18:00 - 19:30 grupa kontynuacja środa i piątek 19:30 -21:00	Szkoła Podstawowa nr 14 ul. Sosnkowskiego 10
8	Samoobrona dla seniorów	do 27 czerwca 2019 grupa początkująca wtorki 11:30-12:00 czwartki 17:00 - 17:30 grupa kontynuacja wtorki i czwartki 10:00 - 10:30	DK Kolorowa ul. Sosnkowskiego 16
9	Fitness dla senierek	do 26 czerwca 2019 poniedziałek i środa 12:00 - 13:00	Fitness 5 ul. Ryżowa 44/311