



**AZS  
WARSZAWA**



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



## HARMONOGRAM ZAJĘĆ REKREACYJNO-SPORTOWYCH W RAMACH PROGRAMU "AKTYWNY WARSZAWIAK" 2021

Lp.	Dzielnica	Lokalizacja i dane kontaktowe obiektu, na którym odbywają się zajęcia 1. nazwa i nr ulicy 2. telefon 3. e-mail 4. strona www	Organizator (pełna nazwa jednostki)	Rodzaj zajęć	Czas obowiązywania oferty		Plan zajęć				Opłatność za zajęcia	Wiek	Szczegółowe informacje i zapisy (link lub opis - tekst do edycji w załączniku)
					od (dd-mm-rrrr)	do (dd-mm-rrrr)	Grupa	Dzień tygodnia	Godziny	Imię i nazwisko instruktora			
1	Ursynów	Sala SM Na skraju, ul. Nugat 4	Akademycki Związek Sportowy Warszawa	Pilates	01.09.2021	13.12.2021	15 osób	Poniedziałek	18:00-19:00	Anna Sobianek	Brak	60 +	<a href="http://www.azs.waw.pl">www.azs.waw.pl</a> <a href="mailto:aniasobianek@gmail.com">aniasobianek@gmail.com</a>
2	Ursynów	Sala SM Na skraju, ul. Nugat 4	Akademycki Związek Sportowy Warszawa	Tai - chi	01.09.2021	13.12.2021	15 osób	Wtorek	18.00 - 19.00	Kinga Klaś/ Zbigniew Pupar	Brak	60 +	<a href="http://www.azs.waw.pl">www.azs.waw.pl</a> <a href="mailto:Zbigniew.Pupar@yinlong.pl">Zbigniew Pupar</a> <a href="mailto:yinlong@yinlong.pl">yinlong@yinlong.pl</a>



**AZS  
WARSZAWA**

Akademycki Związek Sportowy Warszawa  
ul. Szpitalna 5/19, 00-031 Warszawa,  
tel. 22 827 22 63  
e-mail: warszawa@azs.pl  
www.azs.waw.pl



Ministerstwo  
**Kultury**  
Dziedzictwa  
Narodowego  
**i Sportu.**



**Mazowsze.**  
serce Polski



**HARMONOGRAM ZAJĘĆ REKREACYJNO-SPORTOWYCH W RAMACH PROGRAMU "AKTYWNY WARSZAWIAK" 2021**

Lp.	Dzielnica	Lokalizacja i dane kontaktowe obiektu, na którym odbywają się zajęcia 1. nazwa i nr ulicy 2. telefon 3. e-mail 4. strona www	Organizator (pełna nazwa jednostki)	Rodzaj zajęć	Czas obowiązywania oferty		Plan zajęć				Odpłatność za zajęcia	Wiek	Szczegółowe informacje i zapisy (link lub opis - tekst do edycji w załączniku)
					od (dd-mm-rrrr)	do (dd-mm-rrrr)	Grupa	Dzień tygodnia	Godziny	Imię i nazwisko instruktora			
3	Śródmieście	Pływalnia Ośrodka Rozbrat - Jutrzenka, ul. Rozbrat 26, tel. 22 16 27 200, e-mail: rozbrat@aktywnawarszawa.waw.pl, strona www: <a href="https://aktywnawarszawa.waw.pl/pl/osrodki-sportowe/rozbrat">https://aktywnawarszawa.waw.pl/pl/osrodki-sportowe/rozbrat</a>	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	Nauka pływania dla dorosłych	06.09.2021	25.10.2021	1	poniedziałek; środa	19:30-20:15	Angelika Andziak, Piotr Żebrowski, Maria Boćkowska	brak	18+	<a href="https://forms.gle/eRWnjesmyGJwd3er5">https://forms.gle/eRWnjesmyGJwd3er5</a> www.azs.waw.pl Piotr Żebrowski 574 929 109
4	Śródmieście	Pływalnia Ośrodka Rozbrat - Jutrzenka, ul. Rozbrat 26, tel. 22 16 27 200, e-mail: rozbrat@aktywnawarszawa.waw.pl, strona www: <a href="https://aktywnawarszawa.waw.pl/pl/osrodki-sportowe/rozbrat">https://aktywnawarszawa.waw.pl/pl/osrodki-sportowe/rozbrat</a>	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	Nauka pływania dla dorosłych	06.09.2021	25.10.2021	2	poniedziałek; środa	20:15-21:00	Angelika Andziak, Piotr Żebrowski, Maria Boćkowska	brak	18+	<a href="https://forms.gle/eRWnjesmyGJwd3er5">https://forms.gle/eRWnjesmyGJwd3er5</a> www.azs.waw.pl Piotr Żebrowski 574 929 109
5	Praga Południe	L.O im B. Prusa ul. Zwycięzców 7/9	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	KARATE SHORIN RYU	06.09.2021	23.12.2021	do 30 osób	Poniedziałek	19:00 - 20:30	Jerzy Chrzanowski	Brak	18+	Jerzy Chrzanowski tel: 502 299 867 karate@dojo.pl www.azs.waw.pl
6	Praga Południe	L.O im B. Prusa ul. Zwycięzców 7/9	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	KARATE SHORIN RYU	06.09.2021	23.12.2021	do 30 osób	Środa	19:00 - 20:30	Jerzy Chrzanowski	Brak	18+	Jerzy Chrzanowski tel: 502 299 867 karate@dojo.pl www.azs.waw.pl



**HARMONOGRAM ZAJĘĆ REKREACYJNO-SPORTOWYCH W RAMACH PROGRAMU "AKTYWNY WARSZAWIAK" 2021**

Lp.	Dzielnica	Lokalizacja i dane kontaktowe obiektu, na którym odbywają się zajęcia 1. nazwa i nr ulicy 2. telefon 3. e-mail 4. strona www	Organizator (pełna nazwa jednostki)	Rodzaj zajęć	Czas obowiązywania oferty		Plan zajęć				Wiek	Szczegółowe informacje i zapisy (link lub opis - tekst do edycji w załączniku)	
					od (dd-mm-rrrr)	do (dd-mm-rrrr)	Grupa	Dzień tygodnia	Godziny	Imię i nazwisko instruktora			Opłatność za zajęcia
7	Ursynów	Obiekty sportowe SGGW, ul. Nowoursynowska 161 przy wejściu do DS. Limba (od od alei Jana Rodowicza „Anody”) <a href="https://maps.app.goo.gl/bgZV8TrfXntncCZY8">https://maps.app.goo.gl/bgZV8TrfXntncCZY8</a>	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	Zajęcia "Fitness Walking". Nordic Walking połączony z ćwiczeniami wzmacniającymi, rozciągającymi, koordynacyjnymi i mobilizującymi kręgosłup	06.09.2021	20.12.2021	do 30 osób	Środa	16:00 - 17:00	Marta Radomska	Brak	18+	Marta Radomska 793 111 008, <a href="mailto:radomska.marta@gmail.com">radomska.marta@gmail.com</a> <a href="http://www.azs.waw.pl">www.azs.waw.pl</a>
8	Śródmieście	Łazienki, wejście przy Ambasadzie Indii, ul. Myśliwiecka róg Szwoleżerów GPS: <a href="https://maps.app.goo.gl/rpzKPbiczrn1tfg7">https://maps.app.goo.gl/rpzKPbiczrn1tfg7</a>	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	Nordic walking (Marsz nordic walking z przerwą na lekkie ćwiczenia ogólnorozwojowe)	06.09.2021	20.12.2020	do 30 osób	Sobota	9:00 - 10:00	Paweł Paluch lub Magdalena Wilk lub Piotr Dudkiewicz lub Katarzyna Kabala	Brak	18+	Paweł Paluch. Tel. 502136680 <a href="http://www.azs.waw.pl">www.azs.waw.pl</a>
9	Ursynów	Obiekty sportowe SGGW, ul. Ciszewskiego 10 sala 35	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	Fitness	01.10.2021	20.12.2021	do 30 osób	Poniedziałek	20.30 - 21.30	Dominika Kielan	Brak	18+	<a href="http://www.azs.waw.pl">www.azs.waw.pl</a> <a href="mailto:sggw.warszawa@azs.pl">sggw.warszawa@azs.pl</a> Mikołaj Chudzik 690 493 443
10	Ursynów	Obiekty sportowe SGGW, ul. Ciszewskiego 10 sala 35	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	Fitness	01.10.2021	20.12.2021	do 30 osób	Środa	20:30-21:30	Dominika Kielan	Brak	18+	<a href="http://www.azs.waw.pl">www.azs.waw.pl</a> <a href="mailto:sggw.warszawa@azs.pl">sggw.warszawa@azs.pl</a> Mikołaj Chudzik 690 493 443



**AZS  
WARSZAWA**



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



## HARMONOGRAM ZAJĘĆ REKREACYJNO-SPORTOWYCH W RAMACH PROGRAMU "AKTYWNY WARSZAWIAK" 2021

Lp.	Dzielnica	Lokalizacja i dane kontaktowe obiektu, na którym odbywają się zajęcia 1. nazwa i nr ulicy 2. telefon 3. e-mail 4. strona www	Organizator (pełna nazwa jednostki)	Rodzaj zajęć	Czas obowiązywania oferty		Plan zajęć				Opłatność za zajęcia	Wiek	Szczegółowe informacje i zapisy (link lub opis - tekst do edycji w załączniku)
					od (dd-mm-rrrr)	do (dd-mm-rrrr)	Grupa	Dzień tygodnia	Godziny	Imię i nazwisko instruktora			
11	Praga Południe	Stadion Narodowy BRAMA 11, al. Księcia Józefa Poniatowskiego 1, 03-901 Warszawa	AZS Warszawa: Sekcja inline alpine oraz sekcja inline alpine AZS PW	biegowo-rolkowe (treningi funkcjonalny ogólny rozwojowy) In-line alpine	20/09/2021	15.11.2021	Każdy poziom	Poniedziałek	18:00 – 19:00	Antoni Zalewski / Maja Krzyżanowska / Ignacy Kamiński	brak	18+ (umiejętność jazdy na rolkach)	szczegółowe informacje <a href="http://www.azs.waw.pl">www.azs.waw.pl</a> oraz fb AZS PW Ski Racing Team Ignacy Kamiński 695 757 565
12	Praga Południe	Stadion Narodowy BRAMA 11, al. Księcia Józefa Poniatowskiego 1, 03-901 Warszawa	AZS Warszawa: Sekcja inline alpine oraz sekcja inline alpine AZS PW	biegowo-rolkowe (treningi funkcjonalny ogólny rozwojowy) In-line alpine	20/09/2021	15.11.2021	Każdy poziom	Środa	18:00 – 19:00	Antoni Zalewski / Maja Krzyżanowska / Ignacy Kamiński	brak	18+ (umiejętność jazdy na rolkach)	szczegółowe informacje <a href="http://www.azs.waw.pl">www.azs.waw.pl</a> oraz fb AZS PW Ski Racing Team Ignacy Kamiński 695 757 565



Akademicki Związek Sportowy Warszawa  
ul. Szpitalna 5/19, 00-031 Warszawa,  
tel. 22 827 22 63  
e-mail: [warszawa@azs.pl](mailto:warszawa@azs.pl)  
[www.azs.waw.pl](http://www.azs.waw.pl)



Ministerstwo  
**Kultury**  
Dziedzictwa  
Narodowego  
**i Sportu.**



**Mazowsze.**  
serce Polski