


HARMONOGRAM ZAJĘĆ REKREACYJNO-SPORTOWYCH W RAMACH PROJEKTU "AKTYWNY WARSZAWIAK" 2023

Lp.	Nazwa konkursu	Organizator (pełna nazwa jednostki)	Rodzaj zajęć	Dzielnica	Lokalizacja i dane kontaktowe obiektu, na którym odbywają się zajęcia 1. nazwa i nr ulicy 2. telefon 3. e-mail 4. strona www	Czas obowiązywania oferty		Plan zajęć			Odpłatność za zajęcia	Wiek	Szczegółowe informacje i zapisy (link lub opis - tekst do edycji w załączniku)	Skrócony opis zajęć do umieszczenia w serwisie Sport.UM.Warszawa.pl*	
						od (dd-mm-rrrr)	do (dd-mm-rrrr)	Grupa	Dzień tygodnia	Godziny					Imię i nazwisko instruktora
1	Aktywny Warszawiak	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	Pilates/zdrowy kręgosłup	Ursynów	Sala SM Na skraju, ul. Nugat 4	27.02.2023 04.09.2023	26.06.2023 18.12.2023	15 osób	Poniedziałek	10:00-11:00	Anna Sobianek	Brak	60+	aniasobianek@gmail.com	AZS Warszawa wspólnie ze Spółdzielnią Mieszkaniową "Na Skraju" zaprasza seniorów na zajęcia z pilatesu (zdrowy kręgosłup), które odbywają się w Sali SM "Na Skraju" na ul. Nugat 4. Zajęcia są bezpłatne, zapraszamy w poniedziałki na 10:00. Zapisy: aniasobianek@gmail.com. Pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 27 lutego, a ostatnie w dniu 26 czerwca, po przerwie letniej pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 2 października, a ostatnie w dniu 18 grudnia.
2	Aktywny Warszawiak	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	Pilates	Ochota	CRS WUM ul. Trojdena 2c sala 2.47 (fitness)	27.02.2023 03.10.2023	27.06.2023 19.12.2023	do 25 osób	Wtorek	7:00-8:00	Anna Sobianek	Brak	18+	aniasobianek@gmail.com	AZS Warszawa wspólnie z Klubem Uczelnianych AZS WUM zaprasza mieszkańców Warszawy na bezpłatne zajęcia pilates na Ochocie, które odbywają się na: Obiektach Centrum Rehabilitacyjno-Sportowym, ul. Trojdena 2 c we wtorki w Sali 2.47 (sala fitness) o 7:00-8:00. Pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 28 lutego, a ostatnie w dniu 27 czerwca, po przerwie letniej pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 3 października, a ostatnie w dniu 19 grudnia. (brak zajęć 2 maja)
3	Aktywny Warszawiak	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	Tai - chi	Ursynów	Sala SM Na skraju, ul. Nugat 4	27.02.2023 01.09.2023	27.06.2023 19.12.2023	15 osób	Wtorek	19.00 - 20.00	Kinga Klas/ Zbigniew Pupar	Brak	60+	Zbigniew Pupar yinlong@yinlong.pl	AZS Warszawa wspólnie ze Spółdzielnią Mieszkaniową "Na Skraju" zaprasza seniorów na zajęcia tai-chi, które odbywają się w Sali SM "Na Skraju" na ul. Nugat 4. Zajęcia są bezpłatne. Zapraszamy we wtorki na godzinę 19:00 na zajęcia z tai-chi. Zapisy u prowadzących: yinlong@yinlong.pl. Pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 28 lutego, a ostatnie w dniu 27 czerwca, po przerwie letniej pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 5 września, a ostatnie w dniu 19 grudnia.
4	Aktywny Warszawiak	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	Fitness	Ursynów	Obiekty sportowe SGGW, ul. Ciszewskiego 10 sala fitness	01.03.2023 2.10.2023	05.06.2023 18.12.2023	do 30 osób	Poniedziałek	20.30 - 21.30	Dominika Kielan	Brak	18+	www.azs.waw.pl sggw.warszawa@azs.pl	AZS Warszawa wspólnie z Klubem Uczelnianych AZS SGGW zaprasza mieszkańców Warszawy na bezpłatne zajęcia fitness na Ursynowie, które odbywają się na Obiektach Sportowych SGGW, ul. Ciszewskiego 10 w sali fitness w poniedziałki 20.30 - 21.30. Zajęcia przeznaczone są dla osób pełnoletnich, limit osób to 30. Zapisy oraz szczegółowe informacje dostępne są pod adresem sggw.warszawa@azs.pl. Pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 6 marca, a ostatnie w dniu 5 czerwca, po przerwie letniej pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 2 października, a ostatnie w dniu 18 grudnia.
5	Aktywny Warszawiak	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	Fitness	Ursynów	Obiekty sportowe SGGW, ul. Ciszewskiego 10 sala fitness	01.03.2023 1.10.2023	07.06.2023 20.12.2023	do 30 osób	Środa (wiosna) Czwartki (jesień)	20:00 - 21:00	Dominika Kielan	Brak	18+	www.azs.waw.pl sggw.warszawa@azs.pl	AZS Warszawa wspólnie z Klubem Uczelnianych AZS SGGW zaprasza mieszkańców Warszawy na bezpłatne zajęcia fitness na Ursynowie, które odbywają się na Obiektach Sportowych SGGW, ul. Ciszewskiego 10 w sali fitness w środy 20:00 – 21:00. Zajęcia przeznaczone są dla osób pełnoletnich, limit osób to 30. Zapisy oraz szczegółowe informacje dostępne są pod adresem sggw.warszawa@azs.pl. Pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 1 marca, a ostatnie w dniu 7 czerwca, po przerwie letniej pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 5 października, a ostatnie w dniu 14 grudnia. Brak zajęć w dniu 17.05 i 2.11.
6	Aktywny Warszawiak	Akademicki Związek Sportowy Warszawa (AZS WUM)	joga	Ochota	CRS WUM ul. Trojdena 2c sala 2.47 (fitness)	01.03.2023 03.10.2023	13.06.2023 12.12.2023	do 25 osób	Wtorki	19:00 - 20:00	Marzena Walneda	Brak	18+	marzena@dojo.pl	AZS Warszawa wspólnie z Klubem Uczelnianych AZS WUM zaprasza mieszkańców Warszawy na bezpłatne zajęcia fitness na Ochocie, które odbywają się na: Obiektach Centrum Rehabilitacyjno-Sportowym, ul. Trojdena 2 c we wtorki w Sali 2.47 (sala fitness). Pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 7 marca, a ostatnie w dniu 13 czerwca, po przerwie letniej pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 3 października, a ostatnie w dniu 19 grudnia. (Brak zajęć 2 maja)


HARMONOGRAM ZAJĘĆ REKREACYJNO-SPORTOWYCH W RAMACH PROJEKTU "AKTYWNY WARSZAWIAK" 2023

Lp.	Nazwa konkursu	Organizator (pełna nazwa jednostki)	Rodzaj zajęć	Dzielnica	Lokalizacja i dane kontaktowe obiektu, na którym odbywają się zajęcia 1. nazwa i nr ulicy 2. telefon 3. e-mail 4. strona www	Czas obowiązywania oferty		Plan zajęć			Odpłatność za zajęcia	Wiek	Szczegółowe informacje i zapisy (link lub opis - tekst do edycji w załączniku)	Skrócony opis zajęć do umieszczenia w serwisie Sport.UM.Warszawa.pl *	
						od (dd-mm-rrrr)	do (dd-mm-rrrr)	Grupa	Dzień tygodnia	Godziny					Imię i nazwisko instruktora
7	Aktywny Warszawiak	Akademicki Związek Sportowy Warszawa (AZS WUM)	fitness	Ochota	CRS WUM ul. Trojdena 2c sala 2.51 (sala fitness)	08.03.2023 11.10.2023	24.05.2023 13.12.2023	do 25 osób	Środy (wiosna) Wtorki (jesień)	18:00 - 19:00 (wiosna) 17:30-18:30 (jesień)	Agnieszka Besler	Brak	18+	Agnieszka Besler 501248786 agnieszka.besler@wum.edu.pl	AZS Warszawa wspólnie z Klubem Uczelnianych AZS WUM zaprasza mieszkańców Warszawy na bezpłatne zajęcia fitness na Ochocie, które odbywają się na: Obiektach Centrum Rehabilitacyjno-Sportowym, ul. Trojdena 2 c w środy sala 2.71 (sala fitness) (wiosna) oraz we wtorki w sali 2.51 (jesień) Wiosna w godzinach 18:00 - 19:00; jesień w godzinach 17:30-18:30 Prowadząca Agnieszka Besler 501248786, zapisy na miejscu lub u prowadzącej. Pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 8 marca, a ostatnie w dniu 24 maja, po przerwie letniej pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 10 października, a ostatnie w dniu 12 grudnia.
8	Aktywny Warszawiak	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	Fitness Walking	Ursynów	Dolinka Służewicka, ul. Bacha 15	30.03.2023	09.11.2023	do 30 osób	Czwartki	11:00-12:00	Marta Radomska	Brak	18+	Marta Radomska 793 111 008, radomska.marta@gmail.com	AZS Warszawa zaprasza na bezpłatne zajęcia Zajęcia "Fitness Walking". Nordic Walking połączone z ćwiczeniami wzmacniającymi, rozciągającymi, koordynacyjnymi i mobilizującymi kręgosłup prowadzone przez Martę Radomską w każdy czwartek w godzinach 11:00 - 12:00, ul. Bacha 15. Zapisy Marta Radomska 793 111 008, radomska.marta@gmail.com. Pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 30 marca, a ostatnie w dniu 9 listopada (brak zajęć 8 czerwca)
9	Aktywny Warszawiak	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	biegowo-rolkowe (treningi funkcjonalny ogólnorozwojowy)	Praga Południe	Stadion Narodowy BRAMA 11, al. Księcia Józefa Poniatowskiego 1, 03-901 Warszawa	19.04.2023	29.05.2023	do 10 osób	Poniedziałki	19:00-20:00	Ignacy Kamiński/ Antoni Zalewski/ Michał Zyto	brak	18+ (konieczna umiejętność jazdy na rolkach)	Chęć wzięcia udziału w treningu należy zgłosić do: Ignacy Kamiński tel: 695757565	Zajęcia rolkowe - inline alpine mające na celu podnoszenie umiejętności narciarstwa wyczynowego. Zajęcia odbywają się w grupie Max. 10 osób. Poziom uczestników średni lub zaawansowany. Zajęcia odbywają się na stadionie narodowym. Warunkiem wzięcia udziału w treningu jest posiadanie rolek, kasku, ochraniaczy na kolana i łokcie. Chęć wzięcia udziału w treningu należy zgłosić do: Ignacy Kamiński tel: 695757565. Plan na ten sezon: Zajęcia w każdy poniedziałek i środę o godzinie 19-20. Zajęcia zaczynają się od 19 kwietnia i trwają do 29 maja.
10	Aktywny Warszawiak	Akademicki Związek Sportowy Warszawa	biegowo-rolkowe (treningi funkcjonalny ogólnorozwojowy)	Praga Południe	Stadion Narodowy BRAMA 11, al. Księcia Józefa Poniatowskiego 1, 03-901 Warszawa	19.04.2023	29.05.2023	do 10 osób	Środy	19:00-20:00	Ignacy Kamiński/ Antoni Zalewski/ Michał Zyto	brak	18+ (konieczna umiejętność jazdy na rolkach)	Chęć wzięcia udziału w treningu należy zgłosić do: Ignacy Kamiński tel: 695757565	Zajęcia rolkowe - inline alpine mające na celu podnoszenie umiejętności narciarstwa wyczynowego. Zajęcia odbywają się w grupie Max. 10 osób. Poziom uczestników średni lub zaawansowany. Zajęcia odbywają się na stadionie narodowym. Warunkiem wzięcia udziału w treningu jest posiadanie rolek, kasku, ochraniaczy na kolana i łokcie. Chęć wzięcia udziału w treningu należy zgłosić do: Ignacy Kamiński tel: 695757565. Plan na ten sezon: Zajęcia w każdy poniedziałek i środę o godzinie 19-20. Zajęcia zaczynają się od 19 kwietnia i trwają do 29 maja.