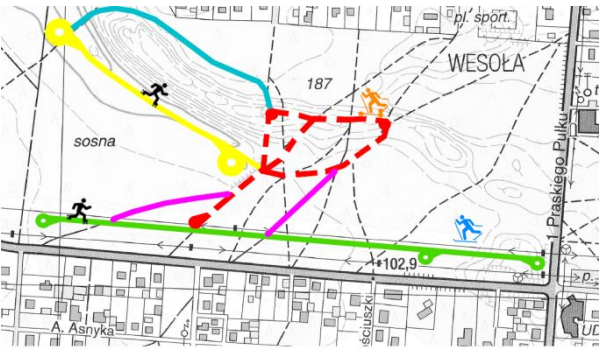



## RUSZ W MIASTO Z POZDRO! – WARSZAWA

DATA	MIEJSCE	WYDARZENIE
Czynne cały rok	Warszawa – Wesoła, ul. Niemcewicza	<p><b>Czy znacie ROLKOSTRADĘ W WESOŁEJ?</b> ☺</p> <p>To bezpieczna przestrzeń dla użytkowników „małych kółek”. Obiekt sportowo-rekreacyjny przeznaczony do jazdy na rolkach, nartorolkach i wrotkach.</p> <p><b><u>Wstęp bezpłatny</u></b></p> <p>WYPRÓBUJ CIE i podzielcie się z nami wrażeniami ☺</p> <p><b>Uwaga – Rolkostrada nie jest oświetlona.</b></p>  <p>  <b>RolKoSTRADA Wesoła</b>  <a href="https://facebook.com/RolkostradaWesoła">facebook.com/RolkostradaWesoła</a>  <a href="http://biegowkiwesola.org">biegowkiwesola.org</a> </p> <p> <span style="color: yellow;">—</span> etap I  <span style="color: green;">—</span> wariant szkoleniowy  <span style="color: red;">—</span> wariant treningowy  <span style="color: blue;">—</span> wariant łącznik I  <span style="color: magenta;">—</span> łączniki dodatkowe         </p> <p>Szczegóły, lokalizacja, aktualności: <a href="http://rolkostrada.pl/">http://rolkostrada.pl/</a></p>
Sezon wiosna - lato	ul. Inspektowa 1	<p><b>Rolki na torze Stegny</b></p> <p>SCS Aktywna Warszawa Ośrodek Stegny oferuje idealny do tego obiekt sportowy z gładką i równą powierzchnią żelbetową o długości 400 m i szerokości toru 11 m oraz 2 x żelbetową płytę o powierzchni 1800 m każda - idealne do nauki pierwszych kroków na rolkach.</p> <p>Szczegóły na stronie obiektu.</p>
<p>I etap – eliminacje planowane od 15 kwietnia</p> <p>II etap – faza pucharowa planowana od 6 maja</p> <p>III etap – finał 5 czerwca 2019</p>	<p>Eliminacje i Faza Pucharowa: Stadion KS „Orzeł”, ul. Podskarbińska 14</p> <p>Finał: Boisko Główne Stadionu Miejskiego ul. Łazienkowska 3</p>	<p><b>59. Turniej „Gramy o złotą piłkę”</b></p> <p>Jak co roku, w turnieju mogą wziąć udział m.in. zespoły szkolne, domy dziecka, domy kultury, parafie oraz drużyny „podwórkowe”.</p> <p>Roczniki:</p> <p>2003-2004</p> <p>2005-2007</p> <p>2008 i młodszy</p>

		<p>Zapisy już trwają! Wejdź na <a href="http://www.aktywnawarszawa.pl">www.aktywnawarszawa.pl</a></p> <p>Na pierwszy mecz należy dostarczyć wypełnioną i podpisaną deklarację uczestnictwa w turnieju.</p> <p><b>Udział w turnieju jest bezpłatny.</b></p>
Piątki o 17:30	Warszawa, ul. Foksal 10	<p><b>Darmowe lekcje jogi</b></p> <p>W grafiku Szkoły Jogi Foksal zajęcia oznaczone są jako Grupa Otwarta. Zajęcia zarówno dla zupełnie początkujących, jak i osób praktykujących dłużej. Wystarczy przynieść ze sobą wygodny strój - wszystko inne (maty, paski, liny, klocki, etc.) jest na miejscu.</p> <p>Zajęcia pro-zdrowotne, bezpieczne, odciażające kręgosłup, prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów.</p> <p>Link do strony: <a href="https://jogafoksal.pl/">https://jogafoksal.pl/</a></p>
W każdą środę lub sobotę - wg harmonogramu.	Ursynów, Wilanów, Włochy, Wola. Dokładne miejsca zbiórek dostępne na stronie internetowej.	<p><b>Bezpłatny trening Women's Run</b></p> <p>Na miejscu jest możliwość skorzystania z szatni i zostawienia rzeczy.</p> <p><b>Obowiązkowa rejestracja.</b></p> <p><b>Szczegóły:</b> <a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-46015-bezpłatny-trening-women-s-run">www.4free.waw.pl/wydarzenie-46015-bezpłatny-trening-women-s-run</a></p>
W każdy poniedziałek i środę, godz. 19:00.	AWF, ul. Marymoncka 34, boisko do RUGBY	<p><b>Bezpłatne zajęcia z RUGBY dla Mieszkańców Bielan</b></p> <p><b>Szczegóły:</b> <a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-51236-bezpłatne-zajecia-z-rugby-dla-mieszkanow-bielan#opis">www.4free.waw.pl/wydarzenie-51236-bezpłatne-zajecia-z-rugby-dla-mieszkanow-bielan#opis</a></p>
Poniedziałki, czwartki i soboty – wg harmonogramu.	Stadiony na terenie Warszawy.	<p><b>BiegamBoLubię</b></p> <p><b>Bezpłatne</b> zajęcia na bieżniach lekkoatletycznych, pod okiem wykwalifikowanych trenerów. Cotygodniowe spotkania dla tych co biegają, jak również dla początkujących.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stadion Lekkoatletyczny AWF ul. Marymoncka 34, zbiórka przy wejściu głównym do budynku głównego, <b>PON 19:00</b></li> <li>• BOS – Białoleka, ul. STRUMYKOWA 21, <b>PON 20:00</b></li> <li>• Stadion OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20, <b>SB 9:30</b></li> </ul> <p><b>Szczegóły:</b> <a href="http://www.biegambolubie.com.pl/">www.biegambolubie.com.pl/</a></p>

w każdy wtorek, godz. 20.30	Hulakula - Rozrywkowe Centrum Miasta, ul. Jagiellońska 82B	<b>Zumba Night</b> wstęp <b>bezpłatny</b> . <b>Szczegóły:</b> <a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-37522-zumbagirls-w-hulakula">www.4free.waw.pl/wydarzenie-37522-zumbagirls-w-hulakula</a>
w każdą sobotę, godz. 9:00	<b>Miejsca zbiórek:</b> Park Skaryszewski: przy pomniku Żołnierzy Radzieckich.  Park Kępa Potocka: na starcie tras atestowanych przy kompleksie sanitarnym.  Bródno: na skrzyżowaniu głównej alejki w parku Bródnowskim. Ursynów: park Przy Bazantarni.	<b>Parkrun</b> – bezpłatne cotygodniowe biegi na dystansie 5 km. Konieczna jednorazowa rejestracja na stronie <a href="http://www.parkrun.pl">www.parkrun.pl</a> Uzyskany kod uczestnika pozwala na udział w dowolnej liczbie biegów, w dowolnej lokalizacji parkrun na świecie. Uzyskane rezultaty zapisywane są w profilach uczestników i przesyłane na ich adres poczty elektronicznej.

**Aktualne wydarzenia sportowe dostępne:** [www.sportowa.warszawa.pl](http://www.sportowa.warszawa.pl), [www.4free.waw.pl/](http://www.4free.waw.pl/)

UWAGA: Przed wyruszeniem na poszczególne wydarzenia należy potwierdzić ich aktualność u organizatorów imprez (np. poprzez stronę internetową wydarzenia). Na niektóre z nich konieczna jest rezerwacja miejsc. Większość wydarzeń jest dostępna bezpłatnie, tylko nieliczne mogą wymagać symbolicznej opłaty. PoZdro! :)