

Wolny czas można spędzić na sportowo...

Zajęcia ruchowe, rekreacyjne i sportowe dostępne w naszym mieście.

Zapraszamy wszystkich mieszkańców do zapoznania się, a co ważniejsze korzystania z dostępnych form spędzania wolnego czasu z szeroko pojętym sportem. Nie tylko dzieci i młodzież szkolna, ale również dorośli mają w Podkowie Leśnej dostęp do wielu dyscyplin organizowanych w salach gimnastycznych szkół i CKIO.

Poniżej przedstawiamy poszczególne zajęcia:

Centrum Kultury i Inicjatyw Obywatelskich:

KARATE dla dzieci (6-12 lat) – karate klub Pruszków

wtorek godz. 18:00 – 19:00

czwartek godz. 18:00 – 19:00

ul. Świerkowa 1

JOGA dla dorosłych

poniedziałek godz. 18:30 – 20:00

środa godz. 18:30 – 20:00

czwartek godz. 9:00 – 10:30

ul. Świerkowa 1

TAI – CHI dla dorosłych

poniedziałek godz. 20:00 – 21:30

środa godz. 20:00 – 21:30

ul. Świerkowa 1

GIMNASTYKA (nie tylko) dla seniorów

wtorek godz. 10:00 – 11:00

piątek godz. 8:30 – 9:30

ul. Świerkowa 1

Klub BRYDŻOWY

wtorek godz. 17:00 – 21:00

ul. Lilpopa 18

TANIEC TOWARZYSKI (dorośli i młodzież)

wtorek godz. 19:00 – 21:00

czwartek godz. 19:00 – 21:00

sobota godz. 9:00 – 11:00, 11:00 – 13:00, 13:00 – 15:00

ul. Świerkowa 1

FLAMENCO warsztaty tańca

wtorek godz. 19:00 – 21:00

ul. Lilpopa 18

SALSA dla Pań

poniedziałek godz. 19:00 – 20:30

ul. Lilpopa 18

Wszelkie informacje na temat powyższych zajęć w CKIO tel. 22 758 94 41 lub bezpośrednio u instruktorów poszczególnych zajęć.

ZUMBA dla dzieci i młodzieży (bezpłatne)

wtorek godz. 15:00 – 16:00

czwartek godz. 15:00- 16:00

ul. Świerkowa 1

ZUMBA dla dorosłych (bezpłatne)

czwartek godz. 18:30 – 19:30

ul. Lilpopa 18

Bliższych informacji na temat zajęć ZUMBY udziela OPS w Podkowie Leśnej, tel. 22 729 10 82

Zespół Szkół w Podkowie Leśnej

KOSZYKÓWKA dla dzieci SP. – MKS Pruszków

poniedziałek godz. 16:30 – 18:00

środa godz. 17:45 – 19:15

sobota godz. 11:00 – 12:00 (przedszkolaki)

TENIS ZIEMNY dla dzieci (8-12 lat) – KS Tennis Life

wtorek godz. 14:45 – 15:45

piątek godz. 14:00 – 15:00

PIŁKA NOŻNA – Podkowiński Klub Sportowy Mustangi

Treningi dla dzieci i młodzieży (6-15 lat) odbywają się dwa razy w tygodniu w poszczególnych kategoriach wiekowych, w czterech miejscach: Orlik w Żółwinie, Hala w ZS w Podkowie Leśnej, Sala gimnastyczna w szkole KiK oraz na boiskach KS Milan Milanówek.

2011; 2009-2010; 2007-2008; 2005-2006; 2001-2003.

Trzy najstarsze grupy biorą udział w rozgrywkach ligowych Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej.

KARATE dla dzieci SP. – klub karate Pruszków

poniedziałek godz. 14:45 – 15:45

środa godz. 14:45 – 15:45

KARATE dla dzieci SP. – stowarzyszenie SMOK

poniedziałek godz. 16:00 – 17:00

środa godz. 16:00 – 17:00

JUDO dla dzieci kl. 1-4 – UKS Pantera Podkowa Leśna

poniedziałek godz. 17:30 – 18:30

środa godz. 17:30 – 18:30

SAMOOBRONA dla Pań – stowarzyszenie SMOK (bezpłatne)

poniedziałek godz. 18:30 – 20:00

TANIEC dla dzieci kl. 1-4 – szkoła tańca JAREMI

piątek godz. 14:45 – 15:30

Zajęcia Szkolnego Kółka Sportowego (dla uczniów szkoły)

Zajęcia ogólnosportowe - klasy 1-3 – Krzysztof Kolenda – poniedziałek – 7 godz. lekcyjna

Piłka ręczna – klasy 4-6 i gimnazjum – Agata Lewandowska – poniedziałek – 8 i 9 godz. lekcyjna, środa – 8 i 9 godz. lekcyjna, czwartek – 7 i 8 godz. lekcyjna

Zajęcia sportowe – dwa ognie – klasy 4-6 – Krzysztof Kolenda – piątek – 7 godz. lekcyjna

Siatkówka, koszykówka – klasy 4-6 – Krzysztof Kolenda – czwartek – godz. 17.30-19.00

Siatkówka, koszykówka – gimnazjum – Krzysztof Kolenda – wtorek, godz. 19.00-20.30, środa, godz. 19.15-20.45

Zajęcia sportowe- lekkoatletyka – klasy 4-6 i gimnazjum – Krzysztof Kolenda – wtorek – 7 i 8 godz. lekcyjna

Gimnastyka korekcyjna – Agata Lewandowska – poniedziałek – klasa 1 – 7 godz. lekcyjna

wtorek – klasa 2 – 7 godz. lekcyjna

wtorek – klasa 3 – 8 godz. lekcyjna

środa – klasa 3 – 6 godz. lekcyjna

środa – klasa 2 – 7 godz. lekcyjna

czwartek – klasa 1 – 6 godz. Lekcyjna

Szkoła Klubu Inteligencji Katolickiej

BADMINTON dla dorosłych

wtorek godz. 20:00 – 22:00

FITNES – p. Misarko

Poniedziałek godz. 19:00 – 20:00

Czwartek godz. 19:00 – 20:00

Gimnastyka kręgosłupa – p. Misarko

Wtorek godz. 19:00 – 20:00

JUDO – uks „2”

Poniedziałek godz. 15:30 – 17:00

Piątek godz. 15:30 – 17:00

PIŁKA RĘCZNA – uks „2”

Środa godz. 15:30 – 17:00 (chłopcy)

Środa godz. 17:00 – 18:30 termin dla dziewcząt, jak zbierze się grupa.

TENIS dla 5-cio latków – p.Mihułka

Wtorek godz. 17:00 – 18:00

BALET – Muzyczne ABC

Środa godz. 16:30 – 17:30 (4+)

Środa godz. 17:30 – 18:30 (6+)

HIP-HOP – Muzyczne ABC

8 min 41 s.

Poniedziałek godz. 17:00 – 18:00 (4+)

Poniedziałek godz. 18:00 – 19:00 (6+)

Taniec Nowoczesny (7+) – Muzyczne ABC

Czwartek godz. 17:00 – 18:00

Musical Dance (12+) – Muzyczne ABC

Czwartek godz. 18:00 – 19:00

PILATES dla dorosłych – Muzyczne ABC

Środa godz. 18:30 – 19:30

SZERMIERKA dla dzieci i młodzieży

poniedziałek godz. 15:30 – 16:30 (gr. zaawansowana-dzieci)

poniedziałek godz. 16:30 – 17:30 (pr. początkująca-dzieci)

piątek godz. 15:30 – 16:30 (gr. początkująca-dzieci)

piątek godz. 16:30 – 17:30 (gr. zaawansowana-dzieci)

piątek godz. 17:30 – 19:00 (gr. początkująca-młodzież)

FITNES – p.Płoszyńska

Poniedziałek godz. 19:30 – 20:30

Środa godz. 19:30 – 20:30

Zajęcia sportowe dla uczniów szkoły KiK.

Integracja Sensoryczna

wtorek godz. 14:30 – 17:00

czwartek godz. 14:30 17:00

Sportowe zajęcia świetlicowe

środa godz. 13:45 – 15:30

czwartek godz. 13:45 – 15:30