

Do grudnia 2026 roku można korzystać z bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych w ramach dwóch nowych miejskich programów. Na mieszkańców i mieszkanki Warszawy czekają zajęcia w ramach projektów „Aktywna Rodzina” oraz „Aktywny Senior”.

Jesienią, kiedy rzadziej przebywamy na świeżym powietrzu, warto zadbać o aktywność fizyczną, która jest też okazją do spędzania wolnego czasu i budowania relacji społecznych. Dlatego warto skorzystać z miejskich ofert zajęć sportowo-rekreacyjnych, zwłaszcza, że udział w nich jest nieodpłatny.

Aktywna Rodzina – spędźmy czas z bliskimi na sportowo

Program „Aktywna Rodzina” to nowa miejska inicjatywa przygotowana z myślą o warszawskich rodzinach. Celem programu jest promowanie aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia oraz wzmacnianie więzi rodzinnych i międzypokoleniowych.

W ramach programu dzielnicowe Ośrodki Sportu i Rekreacji przygotowały bezpłatne zajęcia oraz wydarzenia sportowo-rekreacyjne odbywające się głównie w weekendy. Oferta została zaplanowana tak, aby zachęcać całe rodziny do wspólnego i aktywnego spędzania czasu.

W ofercie np. rodzinna zumba w niedzielę na pływalni „Foka” na Woli, nauka samoobrony dla dzieci i rodziców w soboty na pływalni „Szuwarek” na Pradze-Południe, otwarte w soboty treningowe boisko piłkarskie w OSiR Targówek, zajęcia tenisa stołowego we wtorki w OSiR Śródmieście czy niedzielny nordic walking w OSiR Włochy. Z kolei Centrum Rekreacyjno-Sportowe na Bielanach zaprasza na rodzinne zajęcia korektywy, treningi wzmacniające całe ciało, zumbę, ale również warsztaty żywieniowe. To tylko część z bezpłatnej oferty zajęć sportowo-ruchowych przygotowanych dla całych rodzin. Program potrwa do grudnia 2026 roku.

Aktywny Senior. Więcej ruchu, zdrowia i energii

Również do grudnia 2026 roku mieszkanki i mieszkańcy Warszawy w wieku 60+ będą mogli uczestniczyć w programie „Aktywny Senior”, którego celem jest wspieranie aktywności fizycznej, dobrego samopoczucia oraz budowanie więzi społecznych wśród senierek i seniorów.

W ramach programu „Aktywny Senior” dzielnicowe Ośrodki Sportu i Rekreacji oraz inne lokalne placówki przygotowały bezpłatne zajęcia i wydarzenia umożliwiające aktywne spędzanie czasu. Oferta jest bardzo różnorodna np. Park Kultury w Powsinie zaprasza na zajęcia zdrowy kręgosłup, nordic walking czy tai chi. OSiR Włochy przygotował zajęcia pilatesu czy aqua aerobiku, a OSiR Wawer zaprasza seniorki i seniorów na tenisowe środy czy marsze dla zdrowia.

Źródło: Urząd m.st. Warszawy