Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

W Parku Zdrojowym zagrasz w crossmintona i airbadmintona

2021-07-07



W Parku Zdrojowym można bezpłatnie zagrać w crossmintona i airbadmintona. Miłośnicy aktywnego wypoczynku i machania rakietką spotykają się dwa razy w tygodniu, w poniedziałki i czwartki, na polanie przy Konstancińskim Domu Kultury. Treningi odbywają się przez całe wakacje.

Crossminton jest dynamiczny jak tenis, szybki jak squash i łatwy jak badminton. Z kolei airbadminton to nowa dyscyplina sportu, która umożliwia grę na świeżym powietrzu, z wykorzystaniem specjalnie do tego przystosowanej lotki. Oba są świetnym sposobem na poprawę kondycji.

Dwa razy w tygodniu

Miłośnicy machania rakietką spotykają się latem w Parku Zdrojowym. Otwarte

treningi – zarówno dla początkujących, jak i dla tych nieco bardziej zaawansowanych, odbywają się dwa razy w tygodniu – w poniedziałki i czwartki – przez cały lipiec (w godz. 18.30–20.30) i sierpień (w godz. 18.00–20.00).

Nieodpłatne treningi

Nieodpłatne zajęcia na polanie przy Konstancińskim Domu Kultury prowadzi instruktor Adam Grzegorzewski. Uczestnicy poznają zasady gry, a także ćwiczą techniki uderzeń. Instruktor zapewnia niezbędny sprzęt, w tym rakiety i lotki. Warto dołączyć do wakacyjnej drużyny crossmintona i airbadmintona, poznać nowych ludzi i zadbać o zdrowie i sylwetkę.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/sport-i-rekreacja/w-parku-zdrojowym-zagrasz-w-crossmintona-i-airbadmintona