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

Nowy sezon zajęć sportowych coraz bliżej

2021-08-06



Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie przygotowuje się do nowego sezonu. We wrześniu wrócą znane i lubiane zajęcia dla dzieci i młodzieży, dorosłych oraz seniorów. Nie zabraknie też nowości.

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji przygotowuje na nowy sezon ciekawą ofertę, w której każdy znajdzie coś dla siebie – dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy. Po wakacyjnej i pandemicznej przerwie wrócą zajęcia, które od lat cieszą się niesłabnącą popularnością. Będzie też kilka nowości. – Nasze plany uda się zrealizować pod warunkiem, że nowe zakazy – związane z COVID-19 – nie ograniczą działalności ośrodka, czego obecnie nie jesteśmy w stanie przewidzieć – podkreśla Jolanta Urbańska, dyrektorka GOSiR-u.

Dla seniorów

W dziedzinie sportu i rekreacji konstanciński senior ma naprawdę duży wybór. Od września wznowione zostaną zajęcia: reha pilates osteoporozy, gyrokinesis, zdrowy

kręgosłup, aktywny senior (zajęcia w plenerze), zumba gold oraz gimnastyka ciała i umysłu. O kondycję fizyczną i zdrowie osób starszych zadbają lubiane instruktorki Agata Maksymowicz-Kapturska i Iwona Rogalska. Z kolei Ernest Kolk znów poprowadzi tańce świata. Ponadto pasjonaci tai chi będą mogli kontynuować swoje spotkania w trzech grupach – według poziomu zaawansowania. Seniorzy za zajęcia nie płacą. Muszą jednak mieć ukończone 60 lat, mieszkać na terenie naszej gminy i posiadać Konstancińską Kartę Mieszkańca. **Zapisy na nowy sezon startują już 16 sierpnia.** Zgłoszenia będą przyjmowane w biurze GOSiR od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–15.00.

Dla dzieci i dorosłych

Dotychczasową ofertę zajęć sportowych dla dzieci i młodzieży konstanciński ośrodek wzbogaci o dwie nowości. Będą to kung-fu i trio basket. Zajęcia z technik walki i koordynacji ciała poprowadzi Mariusz Szewczyk. Z kolei zajęcia koszykówki ulicznej poprowadzi Elżbieta Siemieniuk, nauczycielka wychowania fizycznego. Poza tym pod dach GOSiR-u wracają zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki – dla dzieci starszych oraz gimnastyki – dla młodszych, a także szachy i tenis stołowy oraz zajęcia ruchowe dla osób z niepełnosprawnością.

Dla dorosłych

Po przerwie oczywiście wznowione zostaną także dotychczasowe zajęcia dla dorosłych, które poprowadzą instruktorzy sportu i fizjoterapeuci. Są to: body movement – ruch ciała, zdrowy kręgosłup, fitness wzmacnianie – piłki fitball, TBC, pilates, wzmacnianie i stabilizacja, zumba, badminton, tenis stołowy i nordic walking.

Warto wiedzieć

Wszystkie zajęcia będą odbywały się w reżimie sanitarnym oraz zgodnie z rządowymi wytycznymi. Przypominamy, że posiadacze Konstancińskiej Karty Mieszkańca mogą liczyć na zniżkę w wysokości 10 procent w opłacie za zajęcia. GOSiR honoruje też kartę Benefit MultiSport Plus.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/sport-i-rekreacja/nowy-sezon-zajec-sportowych-coraz-blizej