

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

Zajęcia sportowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych z Ukrainy

2022-03-08



Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie zaprasza na bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci, młodzieży i dorosłych z Ukrainy, którzy w ostatnich dniach przyjechali do naszej gminy. W ofercie m.in. gimnastyka, tenis stołowy, szachy, pilates i zumba.

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie wspiera uchodźców z Ukrainy organizując bezpłatne zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Zapraszamy na (Запрошуємо громадян України, безкоштовно, на заняття):

- **Zajęcia dla dzieci** (GOSiR, ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta):
Заняття для дітей – Спортивний зал GOSiR, вул. Жеромського 15
(Жеромського 15) вхід з вулиці Piasta (Пяста):
 - **Trio Basket** – poniedziałki i piątki w godz. 16.00–17.00.
Тріо Баскет – понеділок і п'ятниця 16.00–17.00 год.

- **Zajęcia gimnastyczne (lekkoatletyka)** – poniedziałki i piątki w godz. 17.00–18.00 (dzieci w wieku 8–10 lat) oraz w godz. 18.00–19.00 (dzieci w wieku 11–15 lat).
Спортивні заняття (легкоатлетика) – понеділок і п'ятниця 17.00–18.00 год. (8–10 років) і 18.00–19.00 год (11–15 років).
- **Tenis stołowy** – wtorki i czwartki w godz. 16.00–18.00.
Настільний – теніс вівторок і четвер 16.00–18.00 год.
- **Szachy** (sala lekcyjna A w SP nr 2) – poniedziałki i środy w godz. 16.00–17.00 (grupa początkująca) oraz w godz. 17.00–18.00 (grupa zaawansowana).
Шахмати (Лекційний зал А в SP 2) – понеділок і середа 16.00–17.00 год, початкова група, понеділок і середа 17.00–18.00 год, основна група.
- **Zajęcia dla dorosłych** (GOSiR, ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta):
Заняття для дорослих – Спортивний зал GOSiR, вул. Żeromskiego 15 (Жеромського 15) вхід з вулиці Piasta (Пяста):
 - **Tenis stołowy** – wtorki i czwartki w godz. 18.00–20.00.
Настільний теніс – вівторок і четвер 18.00–20.00 год.
 - **Pilates** – poniedziałki i środy w godz. 18.30–19.30.
Пілатес – понеділок і середа 18.30–19.30 год.
 - **Płaski brzuch** – poniedziałki i środy w godz. 19.30–20.30.
Плоский живіт – понеділок і середа 19.30–20.30 год.
 - **Zumba gold senior** (sala fitness GOSiR) – wtorki i piątki w godz. 12.00–13.00.
Зумба голд сеніор (фітнес зал GOSiR) – вівторок і п'ятниця 12.00–13.00 год.
 - **Tańce świata** (sala fitness GOSiR) – czwartki w godz. 9.30–11.00 i piątki w godz. 14.30–16.00.

Танці світу (фітнес зал GOSiR) – четвер 9.30–11.00 (початкова група),
п'ятниця 14.30–16.00 год (початкова група).

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/ukraina-kultura-i-sport/zajecia-sportowe-dla-dzieci-mlodziezy-i-doroslych-z-ukrainy>