

**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna ([www.konstancinjeziorna.pl](http://www.konstancinjeziorna.pl))

---

## Zapraszamy na bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne

2023-02-27



**Na dniach ruszają bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne organizowane w ramach Budżetu Partycypacyjnego Gminy Konstancin-Jeziorna 2023. Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza mieszkańców do Opaczu na zdrowy kręgosłup, stretching, pilates i zumbę (od 28 lutego) oraz do Czernideł na jogę (od 6 marca).**

Rusza realizacja kolejnych zwycięskich projektów Budżetu Partycypacyjnego Gminy Konstancin-Jeziorna 2023. Tym razem dotyczą one organizacji zajęć sportowo-rekreacyjnych w Opaczu i Czernidłach.

### **W Opaczu**

I tak **od najbliższego wtorku (28 lutego)** Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie zaprasza do sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 6 w Opaczu, gdzie na mieszkańców gminy czekają:

- **we wtorki** – zdrowy kręgosłup w godz. 19.10–20.10 (luty–marzec)/19.00–20.00 (od kwietnia) oraz stretching w godz. 20.10–21.20 (luty–marzec)/20.00–21.00 (od kwietnia);
- **w czwartki** – pilates w godz. 19.10–20.10 (luty–marzec)/19.00–20.00 (od kwietnia) i zumba w godz. 20.10–21.20 (luty–marzec)/20.00–21.00 (od kwietnia).

Zajęcia poprowadzi instruktorka Anna Śmigielska-Byczkowska. Trzeba pamiętać o zabraniu ze sobą butów sportowych, wody, ręcznika i maty do ćwiczeń.

## **W Czernidłach**

Z kolei **od poniedziałku 6 marca** ruszają bezpłatne zajęcia w Czernidłach pt. „Joga – doskonalenie ciała i umysłu”. Spotkania odbywać się będą w świetlicy Ochotniczej Straży Pożarnej w Czernidłach (Czernidła 26) trzy razy w tygodniu – w poniedziałki, środy i piątki w godz. 18.30–19.30 – pod czujnym okiem instruktorki Anny Dąbrowskiej. Ze względu na ograniczenia lokalowe obowiązują zapisy, które prowadzi GOSiR (nr tel. 730 535 004).

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/sport-i-rekreacja/zapraszamy-na-bezplatne-zajecia-sportowo-rekreacyjne>