

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

Bezpłatne zajęcia w Słomczynie, Konstancinie-Jeziornie i Opaczu

2025-01-13



Zapraszamy na bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne. W tym roku mieszkańcy naszej gminy mają do wyboru szeroki wachlarz ćwiczeń organizowanych w trzech miejscowościach: Słomczynie, Konstancinie-Jeziornie oraz Opaczu. W ofercie są m.in. zumba, stretching, zdrowy kręgosłup, pilates czy joga. Jest w czym wybierać.

Darmowe zajęcia sportowo-rekreacyjne to doskonała okazja, by zadbać o zdrowie, aktywnie spędzić czas wolny i spotkać się z sąsiadami w przyjaznej atmosferze. W tym roku mieszkańcy mają do wyboru szeroki wachlarz spotkań organizowanych w trzech miejscowościach: **Słomczynie (od 13 stycznia), Konstancinie-Jeziornie (od 14 stycznia) - w ramach budżetu partycypacyjnego oraz Opaczu (od 14 stycznia)**. Aby wziąć udział w zajęciach, wystarczy zabrać ze sobą wygodny strój, buty sportowe, wodę, ręcznik i matę do ćwiczeń. Poniżej szczegółowy harmonogram spotkań:

- **Szkoła Podstawowa nr 4 w Słomczynie (sala gimnastyczna, ul. Wilanowska 218):**

- **zumba i stretching** – poniedziałki w godz. 18.30–19.45 (prowadzenie – Weronika Śmigielska);
- **zdrowy kręgosłup i stretching** – wtorki w godz. 18.30–19.45 (prowadzenie – Anna Śmigielska-Byczkowska);
- **zumba i stretching** – środy w godz. 18.30–19.45 (prowadzenie – Weronika Śmigielska);
- **pilates i stretching** – piątki w godz. 18.30–19.45 (prowadzenie – Anna Śmigielska-Byczkowska).

- **Szkoła Podstawowa nr 3 w Konstancinie-Jeziornie (sala gimnastyczna, ul. Bielawska 57):**

- **joga - wtorki w godz. 18.00–19.15** (prowadzenie – Julia Kurmanowska);
- **zdrowy kręgosłup i stretching** – środy w godz. 19.00–20.15 (prowadzenie – Anna Śmigielska-Byczkowska);
- **zumba** – piątki w godz. 18.30–19.30 (prowadzenie – Iwona Rogalska);
- **zdrowy kręgosłup** – piątki w godz. 19.30–20.30 (prowadzenie – Iwona Rogalska).

- **Szkoła Podstawowa nr 6 w Opaczy (sala gimnastyczna, Opacz 9):**

- **zumba i stretching** – wtorki w godz. 18.30–19.45 (prowadzenie – Anna Makuch);
- **joga** – czwartki w godz. 18.30–19.45 (prowadzenie – Marta Chmielewska-Raśławska).

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/bezplatne-zajecia-w-slomczynie-konstancinie-jeziornie-i-opaczy>