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

Bezpłatne zajęcia prozdrowotne dla mieszkańców gminy

2025-03-24

fot. GOSiR

Zumba, stretching, zdrowy kręgosłup, pilates, a może joga? Zapraszamy mieszkańców naszej gminy na bezpłatne zajęcia prozdrowotne organizowane przez Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji. Treningi odbywają się w trzech szkołach – w Konstancinie-Jeziornie, Słomczynie oraz Opaczy.

Gmina Konstancin-Jeziorna dba o zdrowie swoich mieszkańców. Od stycznia w szkołach podstawowych nr 3 w Konstancinie-Jeziornie, nr 4 w Słomczynie i nr 6 w Opaczy organizowane są darmowe zajęcia sportowo-rekreacyjne, w ramach budżetu partycypacyjnego oraz z budżetu Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Bogata oferta

Do wyboru szeroki wachlarz treningów. W zależności od miejsca są to: zumba, stretching, zdrowy kręgosłup, pilates i joga. Ćwiczenia odbywają się pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Nie ma ograniczeń wiekowych. Wystarczy zabrać ze sobą wygodny strój, buty sportowe, wodę, ręcznik i matę do ćwiczeń. Codzienne treningi są doskonałą okazją, by zadbać o zdrowie, aktywnie spędzić czas wolny i spotkać się z sąsiadami w przyjaznej atmosferze.

Harmonogram zajęć

- **Szkoła Podstawowa nr 3 w Konstancinie-Jeziornie (sala gimnastyczna, ul. Bielawska 57):**
  - **zumba i stretching** – poniedziałki w godz. 19.00–20.15;
  - **joga** – wtorki w godz. 18.00–19.15;
  - **zdrowy kręgosłup i stretching** – środy w godz. 19.00–20.15;
  - **zumba** – piątki w godz. 18.30–19.30;
  - **zdrowy kręgosłup** – piątki w godz. 19.30–20.30.
- **Szkoła Podstawowa nr 4 w Słomczynie (sala gimnastyczna, ul. Wilanowska 218):**
  - **zumba i stretching** – poniedziałki w godz. 18.30–19.45;
  - **zdrowy kręgosłup i stretching** – wtorki w godz. 18.30–19.45;
  - **zumba i stretching** – środy w godz. 18.30–19.45;
  - **pilates i stretching** – piątki w godz. 18.30–19.45.
- **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-Racławska).

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/sport-i-rekreacja/bezplatne-zajecia-prozdrowotne-dla-mieszkancow-gminy