

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

Wakacyjna zumba i zdrowy kręgosłup w Parku Zdrojowym

2024-07-03



Już w najbliższy piątek (4 lipca) startują wakacyjne zajęcia sportowe w Parku Zdrojowym. W lipcu i sierpniu Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza na zumbę i zdrowy kręgosłup. Zajęcia są bezpłatne dla mieszkańców gminy Konstancin-Jeziorna.

Zajęcia ruchowe w Parku Zdrojowym to doskonała okazja, aby zadbać o swoje zdrowie i spędzić czas na świeżym powietrzu. **W lipcu i sierpniu** (z wyłączeniem 15 i 22 sierpnia) GOSIR zaprasza **w piątki na zumbę (godz. 16.00)** oraz **zdrowy kręgosłup (godz. 17.00)**.

Bezpłatne zajęcia będą się odbywały na polanie przy Konstancińskim Domu Kultury (ul. Mostowa 15) i poprowadzi je Iwona Rogalska – doświadczona instruktorka, która zaraża swoją pasją do ruchu.

Zumba to energiczna forma ćwiczeń, łącząca elementy fitnessu i tańca. Dzięki niej poprawisz kondycję, spalisz kalorie i wprawisz się w doskonały nastrój. Z kolei

zajęcia zdrowy kręgosłup skierowane są do wszystkich, którzy chcą zadbać o swoją postawę i wzmocnić mięśnie pleców. Ćwiczenia pod okiem instruktorki pomogą poprawić elastyczność i zmniejszyć bóle pleców, jednocześnie zapobiegając problemom w przyszłości.

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/wakacyjna-zumba-i-zdrowy-kregoslup-w-parku-zdrojowym>