


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

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji



ul. Żeromskiego 15
05-510 Konstancin-Jeziorna
tel.: 22 754 61 86

e-mail: biuro  gosir-konstancin [dot] pl (biuro[at]gosir-konstancin[dot]pl)

www.gosir-konstancin.pl

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji dysponuje różnorodną ofertą zajęć sportowo-rekreacyjnych.

Chętni mają do wyboru:

- dzieci i młodzieży:
 - judo,
 - Brazylian Ju-Jitsu,
 - zapasy Submission Fighting,
 - szachy,
 - zajęcia ruchowe dla dzieci z niepełnosprawnością,

- dorośli:
 - zdrowy kręgosłup dla aktywnych,
 - ABT,
 - fitness wzmacnianie – piłki fitball,
 - TBC,
 - pilates,
 - zdrowy kręgosłup,
 - zajęcia wzmacniające i stabilizujące,
 - zumbę fitness,
 - badminton,
 - crossminton,
 - tenis stołowy,
 - nordic walking,

- seniorzy:
 - gimnastykę ciała i umysłu,
 - Gyrokinesis – sztukę ruchu,
 - rehapilates osteoporozy,
 - Tai Chi,
 - zumbę gold senior,
 - zdrowy kręgosłup,
 - gimnastykę dla seniorów – zdrowy kręgosłup,
 - zajęcia – aktywny senior,
 - tańce świata,
 - taniec towarzyski.

Do dyspozycji mieszkańców są również: hala sportowa, sala fitness, sauna oraz siłownia.

Bądź na bieżąco

Wszystkie informacje dotyczące funkcjonowania ośrodka m.in.: aktualnej oferty zajęć, organizowanych wydarzeń sportowych można śledzić na www.gosir-konstancin.pl oraz jego profilu [facebookowym](#).

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/page/gminny-osrodek-sportu-i-rekreacji>