


**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](http://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](http://www.gosir-konstancin.pl) oraz jego profilu [facebookowym](#).

---

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