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

Kurs tańca i zajęcia tai chi dla seniorów – trwają zapisy

2022-08-08



Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie zaprasza seniorów z naszej gminy na bezpłatny wakacyjny kurs tańca oraz pokazowe zajęcia tai chi. Ich organizacja jest możliwa dzięki wsparciu finansowemu z budżetu województwa mazowieckiego. Można się już zapisywać.

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji dba o zdrowie i kondycję fizyczną konstancińskich seniorów – także w wakacje.

Kurs tańca

Od 16 do 27 sierpnia GOSiR organizuje dla seniorów intensywny kurs tańca. Zajęcia będą odbywały się codziennie w Parku Zdrojowym w godz. **15.00–16.30** (grupa początkująca) oraz **16.30–18.00** (grupa zaawansowana). Można się już zapisywać. Zgłoszenia przyjmuje bezpośrednio instruktor Ernest Kolk – telefonicznie (SMS na

numer 601 156 907) lub mailowo (szkola [dot] tanca @ gmail [dot] com). Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.

Zajęcia tai chi

Z kolei 17 sierpnia (środa) i 19 sierpnia (piątek) GOSiR zaprasza seniorów do Parku Zdrojowego na pokazowe zajęcia tai chi, które jest doskonałym narzędziem do poprawy zdrowia, relaksacji ciała i umysłu. Zajęcia będą podzielone na trzy grupy względem stopnia zaawansowania:

- **9.00–10.00** grupa zaawansowana,
- **10.00–11.00** grupa średniozaawansowana,
- **11.00–12.00** grupa początkująca.

Będzie to jednak tylko przedsmak tego, co czeka na seniorów od 19 września. Regularne zajęci tai chi będą się odbywały tak, jak do tej pory – w poniedziałki i środy. Zapisy bezpośrednio u instruktora Mariusza Szewczyka – telefonicznie (SMS na numer 501 141 317) lub mailowo (mariowushu @ tlen [dot] pl).

Zadanie pn. „Organizacja zajęć ruchowych, prozdrowotnych dla seniorów z gminy Konstancin-Jeziorna” jest współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/kurs-tanca-i-zajecia-tai-chi-dla-seniorow-trwaja-zapisy