

**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna ([www.konstancinjeziorna.pl](http://www.konstancinjeziorna.pl))

---

## Sportowe lato w mieście - zapraszamy na bezpłatne zajęcia

2024-07-03



**Tego lata jest okazja, aby zadbać o swoje zdrowie. Zapraszamy mieszkańców gminy Konstancin-Jeziorna na bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne. Jest w czym wybierać i przebierać. Czekają pilates, zdrowy kręgosłup, stretching, zumba, joga i crossminton.**

Bogatą ofertę sportowo-rekreacyjną na lipiec i sierpień przygotowali m.in. Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Konstanciński Dom Kultury. Zajęcia wakacyjne są bezpłatne dla mieszkańców gminy i odbywają się w Parku Zdrojowym oraz w Szkole Podstawowej nr 4 w Słomczynie. Aż żal z nich nie skorzystać.

### Zajęcia w Słomczynie

Cztery razy w tygodniu, przez cały lipiec, **zapraszamy do Szkoły Podstawowej nr 4 w Słomczynie** na zumbę, pilates, stretching i zdrowy kręgosłup. Zajęcia są organizowane dla mieszkańców w ramach Budżetu Partycypacyjnego Gminy

Konstancin-Jeziorna 2024. Poprowadzą je naprzemiennie instruktorki Anna Śmigielska-Byczkowska i Weronika Śmigielska. Trzeba pamiętać o zabraniu ze sobą butów sportowych, wody, ręcznika i maty do ćwiczeń.

**Harmonogram zajęć przedstawia się następująco:**

- **Zumba i stretching** - poniedziałki i środy w godz. 20.00-21.15;
- **Zdrowy kręgosłup i stretching** - wtorki w godz. 19.00-20.15;
- **Pilates i stretching** - czwartki w godz. 19.00-20.15.

## Ćwiczenia w Parku Zdrojowym

Lato to także idealny czas na spędzanie czasu na łonie natury. **W lipcu oraz sierpniu (z wyłączeniem 15 sierpnia)** zachęcamy do udziału w wakacyjnych zajęciach organizowanych w Parku Zdrojowym. Są to **zumba (we wtorki) i zdrowy kręgosłup (w czwartki)**. Zajęcia odbywają się zawsze w godz. **16.00-17.00** na polanie przy Konstancińskim Domu Kultury (ul. Mostowa 15). Poprowadzi je Iwona Rogalska - doświadczona instruktorka, która zaraża swoją pasją do ruchu.

## Joga z Hugonówką

Natomiast **Konstanciński Dom Kultury „Hugonówka”** zaprasza na jogę. To propozycja zarówno dla doświadczonych, jak i początkujących uczestników, bez ograniczeń wiekowych, którzy chcą zrobić coś dla ciała oraz ducha. Potrzebne będą tylko wygodne ubranie oraz mata do ćwiczeń lub ręcznik. O dobrą atmosferę zadba prowadząca Julia Kurmanowska, dyplomowana nauczycielka hatha-jogi według metody B.K.S. Iyengara. **Spotkania w wakacyjne środy: 10 i 24 lipca oraz 7 i 21 sierpnia o godz. 18.00.** Zbiórka: na polanie przy Hugonówce (przy rzeźbach wilków).

## Crossminton w Parku Zdrojowym

Tym, którzy chcą popracować nad rzeźbą i trochę się spocić **proponujemy grę w crossmintona**. To sport dla każdego - jest dynamiczny jak tenis, szybki jak squash i łatwy jak badminton. Można się o tym przekonać podczas bezpłatnych zajęć w

**każdy czwartek lipca i sierpnia o godz. 18.00.** Nie trzeba mieć ani własnego sprzętu, ani znać zasad. Adam Grzegorzewski, inicjator i instruktor zajęć, oprócz wskazówek dotyczących gry zapewnia także sprzęt – rakiety i speedery.

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/sportowe-lato-w-miescie-zapraszamy-na-bezplatne-zajecia>