

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

---

## Zumba i stretching w konstancińskiej Czwórcie



Data

29-07-2024r.

Godzina

20.00

Miejsce

Szkoła Podstawowa nr 4 w Słomczynie

Wstęp

bezpłatny

## [Sport](#)

### Treść

**Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza na bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne do Szkoły Podstawowej nr 4 w Słomczynie. Na mieszkańców gminy Konstancin-Jeziorna czekają zumba, stretching, zdrowy kręgosłup i pilates.**

Zajęcia sportowo-rekreacyjne organizowane są w ramach Budżetu Partycypacyjnego Gminy Konstancin-Jeziorna. Od 1 do 31 lipca 2024 r. cztery razy w tygodniu w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 4 w Słomczynie odbywać się będą:

- **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.

Zajęcia są bezpłatne dla mieszkańców gminy Konstancin-Jeziorna, a poprowadzą je naprzemiennie instruktorki Anna Śmigielska-Byczkowska i Weronika Śmigielska. Trzeba pamiętać o zabraniu ze sobą butów sportowych, wody, ręcznika i maty do ćwiczeń.

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/events/zumba-i-stretching-w-konstancinskiej-czworcowce-0>