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

Bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne w Opaczy i Słomczynie

2024-09-25



Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie zaprasza na bezpłatne zajęcia. Na mieszkańców gminy czekają: zumba, joga, zdrowy kręgosłup, stretching i pilates. Ćwiczenia w Opaczy już wystartowały, a w Słomczynie ruszą w najbliższy poniedziałek (30 września). Warto skorzystać z takiej okazji i zadbać o swoje zdrowie.

Konstanciński GOSiR przygotował na nowy sezon bogatą i ciekawą ofert bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych, adresowanych do mieszkańców naszej gminy. Do wyboru są: zumba, joga, zdrowy kręgosłup, stretching i pilates. Spotkania w Opaczy już wystartowały, a w Słomczynie ruszą w najbliższy poniedziałek (30 września).

W Opaczy

W sali gimnastycznej SP nr 6 w Opaczy na mieszkańców czekają:

- **we wtorki** – zumba w godz. 18.30–19.45;
- **w czwartki** – joga w godz. 18.30–19.45;
- **w piątki** – zdrowy kręgosłup i stretching w godz. 18.30–19.45 (pierwsze zajęcia 4 października).

Zajęcia prowadzą doświadczeni instruktorzy: Anna Makuch (zumba), Marta Chmielewska-Racławska (joga) oraz Anna Śmigielska-Byczkowska (zdrowy kręgosłup i stretching). Pamiętajcie o zabraniu ze sobą butów sportowych, wody, ręcznika i maty do ćwiczeń.

W Słomczynie

Natomiast od najbliższego poniedziałku (30 września) do Szkoły Podstawowej nr 4 w Słomczynie (ul. Wilanowska 218) wrócą, po wakacyjnej przerwie, zajęcia organizowane w ramach Budżetu Partycypacyjnego Gminy Konstancin-Jeziorna 2024. Są to:

- **w poniedziałki** – zumba i stretching w godz. 19.45–21.00;
- **we wtorki** – zdrowy kręgosłup i streching w godz. 19.05–20.20;
- **w środy** – zumba i stretching w godz. 19.45–21.00;
- **w czwartki** – pilates i stretching w godz. 19.05–20.20.

Zajęcia poprowadzą instruktorki Anna Śmigielska-Byczkowska i Weronika Śmigielska. Tutaj też trzeba pamiętać o zabraniu ze sobą na zajęcia wygodnych butów sportowych, wody, ręcznika i maty do ćwiczeń.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/sport-i-rekreacja/bezplatne-zajecia-sportowo-rekreacyjne-w-opaczy-i-slomczynie