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

W nowym roku bogata oferta zajęć sportowo-rekreacyjnych

2025-01-08



fot. Freepik.com

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie wznowił zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Tegoroczna oferta dla mieszkańców jest naprawdę bogata. Zapisy już ruszyły. Zapraszamy – nie przegap okazji, aby aktywnie spędzić czas!

Do Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie, po przerwie świąteczno-noworocznej, wróciły zajęcia dla dzieci i młodzieży, dorosłych oraz seniorów. Tegoroczna oferta jest pełna różnorodnych propozycji, dzięki czemu każdy znajdzie coś dla siebie.

Dla dzieci i młodzieży

Na dzieci i młodzież czekają znane i lubiane zajęcia: tenis stołowy (dla dzieci w wieku 8–15 lat), zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki, trio basket (dla dzieci w wieku 10–15 lat), badminton dla dzieci (dla dzieci w wieku 8–15 lat), a także szachy (dla dzieci w wieku 8–15 lat) oraz zajęcia ruchowe dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością. **Zapisy odbywają się telefonicznie pod numerem: 730 535 004 (po godz. 16.00) lub osobiście w kasie GOSiR.**

Aktualna oferta zajęć dla dzieci i młodzieży dostępna jest w zakładce: Oferta zajęć/Dla dzieci i młodzieży.

Dla dorosłych

Dorośli również mogą skorzystać z bogatej oferty zajęć prowadzonych przez wykwalifikowanych instruktorów i fizjoterapeutów. Do wyboru są m.in.: zdrowy kręgosłup, rehapilates, TBC, pilates, wzmacnianie i stabilizacja, body movement – ćwiczenia mobilizujące, płaski brzuch, badminton oraz tenis stołowy. Nie zabraknie także zajęć nordic walking (od 11 stycznia), ale uwaga – zmieniają się godziny spotkań. W nowym roku spacerujemy z kijkami w każdą sobotę w godz. 8.30–10.30. Zbiórka przy wejściu na ścieżkę edukacyjno-sprawnościową im. Tomasza Hopfera (ul. Od Lasu 23).

Aktualna oferta zajęć dla dorosłych dostępna jest w zakładce: Oferta zajęć/Dla dorosłych.

Dla seniorów

O zdrowie i kondycję w nowym roku zadbają także seniorzy. Czekają na nich zajęcia, takie jak: aktywny senior, zdrowy kręgosłup, tai chi, zumba gold, siłownia i nowość nordic walking. Przypominamy! Zajęcia dla seniorów powyżej 60. roku życia są bezpłatne, pod warunkiem posiadania Konstancińskiej Karty Mieszkańca.

Aktualna oferta zajęć dla seniorów dostępna jest w zakładce: Oferta zajęć/Dla seniorów.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/w-nowym-roku-bogata-oferta-zajec-sportowo-rekreacyjnych