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

Rada Seniorów poleca: bezpłatne zajęcia sportowe

2026-01-28

Rada Seniorów Gminy Konstancin-Jeziorna poleca sportowe zajęcia dla seniorów. Z początkiem roku ruszyła bogata oferta bezpłatnych zajęć dla osób 60+ w Gminnym Ośrodku Sportu i Rekreacji. Wystarczy posiadać Konstancińską Kartę Mieszkańca.

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji oferuje bogaty program zajęć dla seniorów (osób, które ukończyły 60 lat) mieszkających w gminie Konstancin-Jeziorna. Zajęcia są bezpłatne – przy zapisie należy okazać Konstancińską Kartę Mieszkańca (KKM).

Cykl zajęć obejmuje proste ćwiczenia psychofizyczne, rozluźniające ciało i integrujące pracę mózgu. Systematyczne ich wykonywanie poprawia funkcjonowanie m.in. widzenia, słyszenia, pamięci, myślenia, pisania oraz koncentracji. Ćwiczenia prowadzone są na krzesłach lub piłkach fitball, w zależności od możliwości fizycznych uczestników. Uczestnicy ćwiczą z różnymi przyborami (laski gimnastyczne, taśmy TheraBand, hantle, piłki fitball), jak również wykonują

ćwiczenia bez przyborów, pokonując opór własnego ciała.

Szczegóły dotyczące zapisów oraz harmonogram zajęć dostępne są na stronie**:** **www.gosir-konstancin.pl.**

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/rada-seniorow-aktualnosci/rada-seniorow-poleca-bezplatne-zajecia-sportowe