



Bezpłatne zajęcia w Słomczynie, Konstancinie-Jeziornie i Opaczy



Zapraszamy na bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne. W tym roku mieszkańcy naszej gminy mają do wyboru szeroki wachlarz ćwiczeń organizowanych w trzech miejscowościach: Słomczynie, Konstancinie-Jeziornie oraz Opaczy. W ofercie są m.in. zumba, stretching, zdrowy kręgosłup, pilates czy joga. Jest w czym wybierać.

Darmowe zajęcia sportowo-rekreacyjne to doskonała okazja, by zadbać o zdrowie, aktywnie spędzić czas wolny i spotkać się z sąsiadami w przyjaznej atmosferze. W tym roku mieszkańcy mają do wyboru szeroki wachlarz spotkań organizowanych w trzech miejscowościach: Słomczynie (od 13 stycznia), Konstancinie-Jeziornie (od 14 stycznia) – w ramach budżetu partycypacyjnego oraz Opaczy (od 14 stycznia). Aby wziąć udział w zajęciach, wystarczy zabrać ze sobą wygodny strój, buty sportowe, wodę, ręcznik i matę do ćwiczeń. Poniżej szczegółowy harmonogram spotkań:

- **Szkoła Podstawowa nr 4 w Słomczynie** (sala gimnastyczna, ul. Wilanowska 218):



- **zumba i stretching** – poniedziałki w godz. 18.30–19.45 (prowadzenie – Weronika Śmigielska);
 - **zdrowy kręgosłup i stretching** – wtorki w godz. 18.30–19.45 (prowadzenie – Anna Śmigielska-Byczkowska);
 - **zumba i stretching** – środy w godz. 18.30–19.45 (prowadzenie – Weronika Śmigielska);
 - **pilates i stretching** – piątki w godz. 18.30–19.45 (prowadzenie – Anna Śmigielska-Byczkowska).
-
- **Szkoła Podstawowa nr 3 w Konstancinie-Jeziornie** (sala gimnastyczna, ul. Bielawska 57):
 - **zumba i stretching** – poniedziałki w godz. 19.00–20.15 (prowadzenie – Anna Makuch);
 - **joga** – wtorki w godz. 18.00–19.15 (prowadzenie – Patrycja Rydel);
 - **zdrowy kręgosłup i stretching** – środy w godz. 19.00–20.15 (prowadzenie – Anna Śmigielska-Byczkowska);
 - **zumba** – piątki w godz. 18.30–19.30 (prowadzenie – Iwona Rogalska);
 - **zdrowy kręgosłup** – piątki w godz. 19.30–20.30 (prowadzenie – Iwona Rogalska).

 - **Szkoła Podstawowa nr 6 w Opaczy** (sala gimnastyczna, Opacz 9):
 - **zumba i stretching** – wtorki w godz. 18.30–19.45 (prowadzenie – Anna Makuch);
 - **joga** – czwartki w godz. 18.30–19.45 (prowadzenie – Marta Chmielewska-Račławska).