



Startujemy z zajęciami na nowy sezon

Startujemy z zajęciami na nowy sezon

Po wakacyjnej przerwie wracają znane i lubiane zajęcia dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Zapraszamy do Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie.

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie przygotował na nowy sezon ciekawą ofertę zajęć, w której każdy znajdzie coś dla siebie – dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy.

Dla seniorów

Seniorzy już od sierpnia mogą uczestniczyć w zajęciach adresowanych specjalnie do nich. Po wakacjach wróciły m.in.: aktywny senior, zdrowy kręgosłup, tai chi, zumba gold senior i nordic walking. Seniorzy powyżej 60. roku życia za zajęcia nie płacą. Muszą jednak spełnić dwa warunki – mieszkać w naszej gminie i posiadać Konstancińską Kartę Mieszkańca. Zapisy prowadzone są w biurze GOSiR (ul. Żeromskiego 15) w godz. 9.00–15.00.

Szczegółowa oferta zajęć dla seniorów dostępna jest w zakładce: [Oferta zajęć/Dla seniorów](#).

Dla dzieci i młodzieży

Od 12 września do GOSiR-u wracają: 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), a także szachy (dla dzieci w wieku 8–15 lat) oraz zajęcia ruchowe dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością.

Zapisy przyjmowane są w recepcji/kasie GOSiR od poniedziałku do piątku w godz. 16.00–21.30.

Szczegółowa oferta zajęć dla dzieci i młodzieży dostępna jest w zakładce: [Oferta zajęć/Dla dzieci i młodzieży](#).

Dla dorosłych

Po blisko dwumiesięcznej przerwie oczywiście wznowione zostaną także zajęcia dla dorosłych, które poprowadzą instruktorzy sportu i fizjoterapeuci. Od 12 września zapraszamy na: zdrowy kręgosłup, rehapilates, TBC, pilates, wzmacnianie i stabilizacja, body movement – ćwiczenia mobilizujące, płaski brzuch, badminton, tenis stołowy oraz nordic walking.

Zapisy na zajęcia przyjmowane są w recepcji/kas GOSiR od poniedziałku do piątku w godz. 16.00–21.30.

Szczegółowa oferta zajęć dla dzieci i młodzieży dostępna jest w zakładce: [Oferta zajęć/Dla dorosłych](#).



Warto wiedzieć

Przypominamy, że posiadacze Konstancińskiej Karty Mieszkańca mogą liczyć na zniżkę w wysokości 10 procent w opłacie za zajęcia. GOSiR honoruje też kartę Benefit MultiSport Plus.