



Zajęcia dla seniorów



Oferta zajęć dla seniorów w sezonie 2023/2024.

Zapisy na zajęcia w sezonie 2023/2024 prowadzone są od 1 września 2023 r. w biurze Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji (ul. Żeromskiego 15) w godz. 9.00–15.00.

Zajęcia dla seniorów (osób, które ukończyły 60 lat) mieszkających w gminie Konstancin-Jeziorna są bezpłatne – przy zapisie należy okazać Konstancińską Kartę Mieszkańca (KKM).

Gimnastyka ciała i umysłu

Cykl zajęć obejmujących proste ćwiczenia psychofizyczne rozluźniające ciało i integrujące pracę mózgu. Systematyczne ich wykonywanie poprawia nasze funkcjonowanie: widzenie, słyszenie, pamięć, myślenie, pisanie, koncentrację. Ćwiczenia prowadzone są na krzesłach lub piłkach fit ball, w zależności od możliwości fizycznych uczestników. Uczestnicy zajęć ćwiczą z różnymi przyborami (laski gimnastyczne, taśmy thera band, hantle, piłki fit ball), jak i wykonują ćwiczenia bez przyborów, pokonując opór własnego ciała.

Start zajęć: od 6 września 2023 r.

Plan zajęć:



- grupa I – poniedziałki i środy w godz. 9.20–10.20
- grupa II – poniedziałki i środy w godz. 10.20–11.20

Prowadząca: Agata Maksymowicz-Kapturska – fizjoterapeutka

Miejsce: Plener przed budynkiem GOSiR-u

Cena zajęć: 120 zł/miesiąc

Rehapilates osteoporozy

To forma gimnastyki skierowana do osób ze słabą gęstością kości czy problemami równowagi. Nastawiona jest na budowanie mocnych kości, dobrą postawę, balans i wzmocnienie mięśni stabilności centralnej, co wpływa na profilaktykę upadków, których tak bardzo chcemy unikać w osteopenii czy osteoporozie. Program prowadzony jest przez fizjoterapeutkę w oparciu o badania naukowe. Uczestnicy muszą posiadać zaświadczenie od lekarza.

Start zajęć: od 5 września 2023 r.

Plan zajęć:

- grupa I – wtorki w godz. 9.20–10.20
- grupa II – wtorki w godz. 10.20–11.20

Prowadząca: Agata Maksymowicz-Kapturska – fizjoterapeutka

Miejsce: Plener przed budynkiem GOSiR-u

Cena zajęć: 80 zł/miesiąc

Aktywny senior

Chcąc zapobiec skutkom unieruchomienia i bezruchu zapraszamy seniorów na aktywność ruchową w plenerze. Zajęcia obejmują m.in. ćwiczenia ogólnokondycyjne.

Start zajęć: od 1 września 2023 r.

Plan zajęć:

- środy w godz. 12.00–13.00
- piątki w godz. 11.00–12.00

Prowadząca: Iwona Rogalska – instruktorka

Miejsce: plener przed budynkiem GOSiR-u

Cena zajęć: 120 zł/miesiąc



Zdrowy kręgosłup

Zdrowy kręgosłup to połączenie ćwiczeń oddychania, utrzymania odpowiedniej postawy i wzmocnienie mięśni głębokich. Ćwiczenia pomagają wypracować zdrowe nawyki i utrzymać prawidłową postawę ciała. Podczas tych zajęć wykorzystywane są drobne akcesoria fitness, w tym piłki, które skutecznie pomagają odciążyć stawy.

Start zajęć: od 1 września 2023 r.

Plan zajęć:

- wtorki i środy w godz. 13.00–14.00
- piątki w godz. 10.00–11.00

Prowadząca: Iwona Rogalska – instruktorka

Miejsce: sala fitness GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

Cena zajęć: 120 zł/miesiąc

Tai chi

Tai chi jest chińską sztuką harmonijnych i delikatnych ćwiczeń zapewniających doskonale zdrowie i redukujących stres. Tai chi to umiejętność utrzymania prawidłowej postawy ciała, wytrzymałości, gibkości, koordynacji ruchowej, prawidłowego oddychania, panowania nad stresem i wreszcie trening uwagi. Regularne ćwiczenie może przynieść szeroki zakres korzyści dla układu oddechowego, mięśniowego, kostnego czy krążenia. Zapraszamy do zapisów do grupy początkującej (bezpośrednio u instruktora).

Start zajęć: od 4 września 2023 r.

Plan zajęć:

- grupa zaawansowana – poniedziałki i środy w godz. 9.00–10.00
- grupa średnio zaawansowana – poniedziałki i środy w godz. 10.00–11.00
- grupa początkująca – poniedziałki i środy w godz. 11.00–12.00

Prowadzący: Mariusz Szewczyk – instruktor

Miejsce: Park Zdrojowy w Konstancinie-Jeziornie (amfiteatr)

Cena zajęć: 120 zł/miesiąc

Zumba gold senior



Zajęcia taneczno-ruchowe składające się z szybkich i wolnych rytmów wzmacniających i rzeźbiących sylwetkę. Zajęcia są dla wszystkich bez względu na płeć, kondycję i umiejętności taneczno-ruchowe.

Start zajęć: od 1 września 2023 r.

Plan zajęć:

- wtorki i piątki w godz. 12.00–13.00

Prowadząca: Iwona Rogalska – instruktorka

Miejsce: sala fitness GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

Cena zajęć: 120 zł/miesiąc

Taniec dla seniorów

Tańczyć może każdy, bez względu na wiek i stopień sprawności fizycznej. Nie trzeba posiadać żadnych nadzwyczajnych umiejętności ani doświadczenia tanecznego. Zajęcia są też doskonałą okazją do nawiązania nowych znajomości. Uczestnicy będą mieli okazję poznać różne rodzaje tańca – standardowy, towarzyski, latynoamerykański czy rewiowy.

Start zajęć: od 1 września 2023 r.

Plan zajęć:

- grupa początkująca – czwartki w godz. 9.30–11.00, piątki w godz. 14.30–16.00
- grupa zaawansowana – czwartki w godz. 11.00–12.30, piątki w godz. 13.00–14.30

Prowadząca: Ernest Kolk – instruktor

Miejsce: sala fitness GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

Cena zajęć: 120 zł/miesiąc

Nordic walking

Nordic walking to gwarancja poprawy stanu zdrowia, kondycji i samopoczucia. To aktywność, którą można uprawiać cały rok – wystarczą dwa kije i sportowy strój. Jeśli jednak ma być to efektywna forma ruchu zdecydowanie zalecany jest trening z instruktorem, który nauczy poszczególnych elementów techniki, poprawi błędy i odpowiednio zmotywuje.

Start zajęć: od 16 września 2023 r.

Plan zajęć:



- **poniedziałki i środy w godz. 11.20–12.20**

Prowadząca: Dorota Pawlik – instruktorka fitness

Miejsce: Ścieżka edukacyjno-sprawnościowa im. Tomasza Hopfera

Cena zajęć: 40 zł/miesiąc