

**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna ([www.konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info](http://www.konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info))

---

## **Kurs tańca i zajęcia tai chi dla seniorów - trwają zapisy**

2022-08-08



**Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie zaprasza seniorów z naszej gminy na bezpłatny wakacyjny kurs tańca oraz pokazowe zajęcia tai chi. Ich organizacja jest możliwa dzięki wsparciu finansowemu z budżetu województwa mazowieckiego. Można się już zapisywać.**

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji dba o zdrowie i kondycję fizyczną konstancińskich seniorów – także w wakacje.

### **Kurs tańca**

Od 16 do 27 sierpnia GOSiR organizuje dla seniorów intensywny kurs tańca. Zajęcia będą odbywały się codziennie w Parku Zdrojowym w godz. **15.00-16.30** (grupa początkująca) oraz **16.30-18.00** (grupa zaawansowana). Można się już zapisywać.

Zgłoszenia przyjmuje bezpośrednio instruktor Ernest Kolk – telefonicznie (SMS na numer 601 156 907) lub mailowo (szkola [dot] tanca @ gmail [dot] com). Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.

## Zajęcia tai chi

Z kolei 17 sierpnia (środa) i 19 sierpnia (piątek) GOSiR zaprasza seniorów do Parku Zdrojowego na pokazowe zajęcia tai chi, które jest doskonałym narzędziem do poprawy zdrowia, relaksacji ciała i umysłu. Zajęcia będą podzielone na trzy grupy względem stopnia zaawansowania:

- **9.00-10.00** grupa zaawansowana,
- **10.00-11.00** grupa średniozaawansowana,
- **11.00-12.00** grupa początkująca.

Będzie to jednak tylko przysmak tego, co czeka na seniorów od 19 września. Regularne zajęcia tai chi będą się odbywały tak, jak do tej pory – w poniedziałki i środy. Zapisy bezpośrednio u instruktora Mariusza Szewczyka – telefonicznie (SMS

na numer 501 141 317) lub mailowo (mariowushu @ tlen [dot] pl).

**Zadanie pn. „Organizacja zajęć ruchowych, prozdrowotnych dla seniorów z gminy Konstancin-Jeziorna” jest współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.**

 **Mazowsze >> dla seniorów >**

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info/news/kurs-tanca-i-zajecia-tai-chi-dla-seniorow-trwaja-zapisy>