

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

---

## Narodowy Dzień Sportu w Konstancinie-Jeziornie

2022-09-12



**Nightskating, rodzinny trening piłki nożnej, gra terenowa i zajęcia zumbi - to tylko niektóre atrakcje Narodowego Dnia Sportu w Konstancinie-Jeziornie, który w tym roku dołączył do partnerów tej ogólnopolskiej akcji. Zapraszamy już w najbliższy weekend (17 i 18 września).**

Narodowy Dzień Sportu to ogólnopolska akcja społeczna popularyzująca sport i zdrowie dedykowana wszystkim, którzy kochają sport i uprawiają go zarówno amatorsko, jak i zawodowo. Organizowana jest od 2012 r. przez Fundację Zwalczyć Nudę, we współpracy z partnerami wydarzenia. W tym roku dołączył do nich Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie.

### Atrakcje dla wszystkich

W ramach Narodowego Dnia Sportu już w najbliższy weekend (17-18 września) będzie można wziąć udział w specjalnie przygotowanych treningach w wielu dyscyplinach sportowych. W programie wydarzenia są m.in. warsztaty dla

początkujących rolkarzy i wrotkarzy, rodzinny trening piłki nożnej oraz pokazowe zajęcia zumbi i jogi. Ale to jeszcze nie wszystko. Planowane są jeszcze i nightskating, czyli przejazd rolkarzy, wrotkarzy i rowerzystów ulicami Konstancina-Jeziorny oraz gra terenowa.

## Udział bezpłatny

W Parku Zdrojowym zaprezentują się także grupy taneczne, które na co dzień doskonalą swoje umiejętności na zajęciach organizowanych przez Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji – ER-Nesta z instruktorem Ernestem Kolkiem oraz Zumba Gold z prowadzącą Iwoną Rogalską. Uczestnictwo we wszystkich zajęciach i wydarzeniach jest całkowicie bezpłatne. Zapraszamy! Szczegółowy program poniżej.

### 17 września (sobota)

#### Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji (ul. Żeromskiego 15)

- **16.30-18.00** Warsztaty dla początkujących rolkarzy i wrotkarzy.
- **18.00** Nightskating – przejazd rolkarzy, wrotkarzy i rowerzystów ulicami Konstancina-Jeziorny.
  - **Start:** parking przy GOSiR / **Trasa:** około 13 km / **Przebieg** [TRASY](#).

### 18 września (niedziela)

#### Ścieżka zdrowia im. Tomasza Hopfera (ul. Od Lasu)

- **9.00** Nordic walking (zbiórka przy Gospodzie Zalewajka, zabierz własne kije i wodę).

#### Hala GOSiR (ul. Żeromskiego 15)

- **9.30-11.00** Trening piłki nożnej rodzica z dzieckiem (bez ograniczeń wiekowych, KS Konstancin).
- **12.00-15.00** Turniej tenisa stołowego (kategoria open, bez ograniczeń wiekowych).

## Park Zdrojowy

- **12.50** Zumba na rozgrzewkę z Garden Club Sports & Health.
- **13.00** Gra terenowa z Garden Club Sports & Health.
- **14.00** Zumba z Garden Club Sports & Health.
- **14.30** Joga z Garden Club Sports & Health (zabierz własną matę lub ćwicz na trawie).
- **16.00** Występ grupy Er-Nesta z Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji.
- **16.30** Występ grupy Zumba Gold z Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji.
- **Ponadto:** Na miejscu namiot Garden Club Sports & Health, a w nim animacje, zajęcia pro sport, tenis dla dzieci i dorosłych.



---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info/news/sport-i-rekreacja/narodowy-dzien-sportu-w-konstancinie-jeziornie>