

Заняття sportowo-рекреаційне спортивно-оздоровчі заходи



Gminy Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie zaprasza na bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci, młodzieży i dorosłych z Ukrainy, którzy w ostatnich dniach przyjechali do naszej gminy.

Zapraszamy na (Запрошуємо громадян України, безкоштовно, на заняття):

Заняття для дітей
(GOSiR, ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta):
Заняття для дітей
Спортивний зал GOSiR, вул. Жеромського 15 (Жеромського 15) вхід з вулиці Піаста (Піаста):



• Trio Basket – poniedziałki i piątki w godz. 16.00–17.00.
Тріо Баскет – понеділок і п'ятниця 16.00–17.00 год.

• Zajęcia gimnastyczne (lekkoatletyka) – poniedziałki i piątki w godz. 17.00–18.00 (dzieci w wieku 8–10 lat) oraz w godz. 18.00–19.00 (dzieci w wieku 11–15 lat).
Спортивні заняття (легкоатлетика) – понеділок і п'ятниця 17.00–18.00 год. (8–10 років) і 18.00–19.00 год (11–15 років).

• Tenis stołowy – wtorki i czwartki w godz. 16.00–18.00.
Настільний – теніс вівторок і четвер 16.00–18.00 год.

• Szachy (sala lekcyjna A w SP nr 2) – poniedziałki i środy w godz. 16.00–17.00 (grupa rozszatkująca) oraz w godz. 17.00–18.00 (grupa zaawansowana).
Шахмати (Лекційний зал А в SP 2) – понеділок і середа 16.00–17.00 год, початкова група, понеділок і середа 17.00–18.00 год, основна група.

Zajęcia dla dorosłych (GOSiR, ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta):
Заняття для дорослих – Спортивний зал GOSiR, вул. Жеромського 15 (Жеромського 15) вхід з вулиці Піаста (Піаста):

• Tenis stołowy – wtorki i czwartki w godz. 18.00–20.00.
Настільний теніс – вівторок і четвер 18.00–20.00 год.

• Pilates – poniedziałki i środy w godz. 18.30–19.30.
Пілатес – понеділок і середа 18.30–19.30 год.

• Piaski brzuch – poniedziałki i środy w godz. 19.30–20.30.
Плоский живіт – понеділок і середа 19.30–20.30 год.

• Zumba gold senior (sala fitness GOSiR) – wtorki i piątki w godz. 12.00–13.00.
Зумба голд сеніор (фітнес зал GOSiR) – вівторок і п'ятниця 12.00–13.00 год.

• Tańce świata (sala fitness GOSiR) – czwartki w godz. 9.30–11.00 i piątki w godz. 14.30–16.00.
Танці світу (фітнес зал GOSiR) – четвер 9.30–11.00 (початкова група), п'ятниця 14.30–16.00 год (початкова група).

ZAJĘCIA OPIEKUŃCZO-WYCHOWAWCZE DLA DZIECI POLSKICH I UKRAIŃSKICH КУЛЬТУРНО-ОСВІТНІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНИ

**Willa Gryf, ul. Sobieskiego 13,
Konstancin-Jeziorna**

**вул. Соб'єського 13, Вілла Гриф
Констанцін-Єзьорна**

**PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK
W GODZ. 14.00-19.00**

**понеділок-п'ятниця
з 14.00 до 19.00**



**KONSTANCIN-
JEZIORNA**
więcej niż
uzdrowisko