

**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna (konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info)

---

## **W Parku Zdrojowym zagrasz w crossmintoną i airbadmintoną**

2021-07-07



**W Parku Zdrojowym można bezpłatnie zagrać w crossmintoną i airbadmintoną. Miłośnicy aktywnego wypoczynku i machania raketką spotykają się dwa razy w tygodniu, w poniedziałki i czwartki, na polanie przy Konstancińskim Domu Kultury. Treningi odbywają się przez całe wakacje.**

Crossminton jest dynamiczny jak tenis, szybki jak squash i łatwy jak badminton. Z kolei airbadminton to nowa dyscyplina sportu, która umożliwia grę na świeżym powietrzu, z wykorzystaniem specjalnie do tego przystosowanej lotki. Oba są świetnym sposobem na poprawę kondycji.

### **Dwa razy w tygodniu**

Miłośnicy machania raketką spotykają się latem w Parku Zdrojowym. Otwarte

treningi – zarówno dla początkujących, jak i dla tych nieco bardziej zaawansowanych, odbywają się dwa razy w tygodniu – w poniedziałki i czwartki – przez cały lipiec (w godz. 18.30–20.30) i sierpień (w godz. 18.00–20.00).

## Nieodpłatne treningi

Nieodpłatne zajęcia na polanie przy Konstancińskim Domu Kultury prowadzi instruktor Adam Grzegorzewski. Uczestnicy poznają zasady gry, a także ćwiczą techniki uderzeń. Instruktor zapewnia niezbędny sprzęt, w tym rakiety i lotki. Warto dołączyć do wakacyjnej drużyny crossmintona i airbadmintona, poznać nowych ludzi i zadbać o zdrowie i sylwetkę.

---

**Adres źródłowy:** <https://konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info/news/sport-i-rekreacja/w-parku-zdrojowym-zagrasz-w-crossmintona-i-airbadmintona>