

Urząd Miejski w Łomiankach

<https://www.lomianki.pl/pl/aktualnosci/21352,Rodzinne-spotkania-z-taekwondo-olimpijskim-w-Lomiankach-Bezplatne-treningi-dla-k.html>
16.04.2026, 16:12

Rodzinne spotkania z taekwondo olimpijskim w Łomiankach. Bezpлатne treningi dla każdego.

Mieszkańcy Łomianek i okolic będą mieli wyjątkową okazję, by wspólnie – całymi rodzinami – poznać tajniki taekwondo olimpijskiego. Rusza cykl otwartych, ogólnodostępnych treningów dla młodych mieszkańców Łomianek, łączących sport, zabawę i integrację międzypokoleniową.

Organizatorzy - Fundacji Rozwoju Taekwondo „Shenron” oraz Gmina Łomianki - zapraszają wszystkich chętnych – zarówno dzieci, młodzież, jak i dorosłych – do udziału w bezpłatnych zajęciach, podczas których będzie można spróbować swoich sił w tej dynamicznej sztuce walki, poprawić kondycję oraz spędzić aktywnie czas z bliskimi. Spotkania odbywać się będą w Auli ICDS w Łomianki, zawsze o godzinie 12:30 i są finansowane przez Gminę Łomianki.

Terminy treningów w 2026 roku

Cykl obejmuje osiem spotkań:

- ▷ 28 lutego
- ▷ 28 marca
- ▷ 26 kwietnia
- ▷ 30 maja
- ▷ 27 czerwca
- ▷ 19 września
- ▷ 15 listopada
- ▷ 19 grudnia

Uczestnicy mogą dołączyć w dowolnym terminie – nie jest wymagany udział we wszystkich zajęciach.

Bez doświadczenia i bez opłat

Jak podkreślają organizatorzy, w treningach może wziąć udział każdy, niezależnie od wieku czy poziomu sprawności fizycznej. Wystarczy wygodny strój sportowy, butelka wody i pozytywne nastawienie.

Udział w zajęciach jest całkowicie bezpłatny dzięki współpracy Fundacja Rozwoju Taekwondo „Shenron” z Gminą Łomianki. Wymagana jest jedynie wcześniejsza rejestracja poprzez formularz internetowy.

Sport, który łączy pokolenia

Taekwondo olimpijskie to nie tylko nauka technik walki, lecz także rozwój koordynacji, dyscypliny i pewności siebie. Organizatorzy liczą, że rodzinny charakter spotkań zachęci mieszkańców do regularnej aktywności fizycznej i wspólnego spędzania czasu.

— Chcemy pokazać, że sport może być dostępny dla wszystkich i stanowić świetną formę rodzinnej integracji — podkreślają inicjatorzy wydarzenia.

Zapisy prowadzone są online, a liczba miejsc może być ograniczona. Organizatorzy zachęcają, by nie odkładać decyzji na ostatnią chwilę.

Do zobaczenia na macie!

kj
27.02.2026 r.