

# Zdrowy Kręgosłup

23-04-2014r.

**Zdrowy Kręgosłup** – zajęcia mają charakter zarówno profilaktyczny jak i terapeutyczny w zakresie bólu pleców i skrzywień kręgosłupa.

Zajęcia obejmują ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające, równoważne i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. Nauka oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy (stabilizacji) ciała są wplecione w tok lekcji .

Zajęcia polecane dla wszystkich.

Ćwiczenia odbywają się we wtorki o godz. . Czas trwania zajęć: 1h. Zapraszamy!

