



Spotkanie współfinansowane przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Seniorze!

wyjdź z domu, zrób coś dla samego Siebie

Cykl spotkań z instruktorem gimnastyki

Kilka kroków do lepszego samopoczucia - aktywni w każdym wieku.

Zajęcia odbywają się we wtorki w godz. 17.00-19.00

Miejsce: Zespół Szkół w Celestynowie



- ✓ *Bólom pleców powiedz - nie!!!*
- ✓ *Ćwicz kręgosłup – odcinek szyjny!!!*
- odcinek piersiowy!!!
- odcinek lędźwiowy!!!
- ✓ *Formy rekreacji ruchowej bezpieczne dla seniorów*
- ✓ *Z bólami w odcinku lędźwiowo – krzyżowymi kręgosłupa, czyli jak wzmocnić „gorset mięśniowy”*
- ✓ *Ćwiczenia zakazane oraz elementy ryzyka*
- ✓ *Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe*
- ✓ *Wpływ zabiegów odnowy biologicznej na organizm człowieka*

Udział w zajęciach jest bezpłatny. Dostępność miejsc jest ograniczona.

Bliższych informacji udziela:

Gminny Ośrodek Kultury w Celestynowie, ul. Regucka 1, 05-430
Celestynów
od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-18.00 tel. 22 789 71 02