

Aktualności

01-07-2014r.

Projekt „krok do zdrowia”

Zdjęcia w leżeniu w trakcie treningu relaksacyjnego przy muzyce oraz z wykorzystaniem małych piłek .





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 .

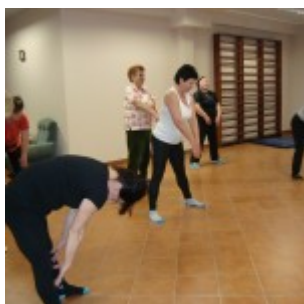
Zajęcia polecane dla wszystkich.

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



25-03-2014r.

Zajęcia obejmują ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające, równoważne i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe oraz zabawy integracyjne.



24-03-2014r.

Dziś ruszył nasz projekt KROK DO ZDROWIA

Projekt jest finansowany z Budżetu Gminy Śrem i środków

własnych Fundacji. Wszystkim uczestnikom życzymy dobrej zabawy
!



20-01-2014r.

Zajęcia ogólno – sprawnościowe dla seniorów.

