

# RAZEM DAMY RADE

**Masz orzeczenie o  
niepełnosprawności ?**

**Jesteś po wygranej walce z  
rakiem ?**

**Chcesz poprawić swój stan  
zdrowia ?**

**TAK**

to właśnie do Ciebie skierowany jest ten projekt.

Skorzystaj już teraz z zajęć prowadzonych przez doświadczonego  
psychologa

oraz

profesjonalną rehabilitantkę.

Zadzwoń i zapisz się już dziś .

Decyduje kolejność zgłoszeń

Tel. 61 28 30 798

Tel. 881 201 435



---

# 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!



---

# Centrum Fizjoterapii BALANS

