

Upzejmie informujemy, że od marca wracają zajęcia „Zdrowy Kręgosłup”, odbywające się w hali sportowej w Czerwonaku. W środowe popołudnia, poczynając od 6 marca godz. 17:00, prowadzi je Dagmara Więckowska.

Liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy e-mail: i.paprzycka@akwenczerwonak.pl oraz telefoniczne prowadzone są pod numerem telefonu 61 646 01 49.

Czas trwania zajęć: 50 minut/ jednostka zajęciowa.

Ceny

karnet: 4 zajęcia (ważny 5 tygodni): 40 zł

karnet: 8 zajęć (ważny 10 tygodni): 72 zł

wejście jednorazowe: 15 zł

Zajęcia odbywać się będą w [hali sportowej w Czerwonaku](#) na ulicy Leśnej 6.

Zdrowy kręgosłup to zajęcia profilaktyczne i terapeutyczne w zakresie bólu pleców i skrzywień kręgosłupa. Zajęcia obejmują ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające, równoważne i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. Wykorzystywane w treningu ćwiczenia wzmacniają także głębokie partie mięśniowe.



AKWEN
HALA SPORTOWA



Serdecznie zapraszamy na zajęcia:

Zdrowy kręgosłup środa, godz. 17:00

Zajęcia odbywają się w każdą środę w sali fitness
na terenie hali sportowej w Czerwonaku.

Zajęcia prowadzi Dagmara Więckowska.

Ceny

karnet: 4 zajęcia (ważny 5 tygodni): 40 zł
karnet: 8 zajęć (ważny 10 tygodni): 72 zł
wejście jednorazowe: 15 zł

Liczba miejsc ograniczona!

Zapisy i informacje:

e-mail: i.paprzycka@akwenczerwonak.pl / tel: 61 646 01 49

Zapraszamy na zajęcia z AKWENEM!

www.akwenczerwonak.pl

