

Zapraszamy mieszkańców Miasta i Gminy Staszów na nasze bezpłatne zajęcia grupowe, które z pewnością przyniosą ulgę Twojemu ciału i umysłowi. Już w najbliższy czwartek, tj. 07.03.2024 r. o godz. 18.00 odbędą się pierwsze z czterech zajęć „Zdrowy kręgosłup”. Zajęcia będą realizowane w Hali Ośrodka Sportu i Rekreacji w Staszowie. Bez względu na Twój wiek czy poziom aktywności fizycznej możesz wziąć udział w naszych zajęciach grupowych, dzięki którym poczujesz się lepiej i będziesz żyć zdrowiej.

Korzyści ćwiczeń „Zdrowy Kręgosłup”:

- ✔ zmniejszenia dolegliwości bólowych
- ✔ profilaktyka dolegliwości bólowych
- ✔ wzmocnienie mięśni posturalnych
- ✔ kształtowanie prawidłowej postawy ciała
- ✔ poprawa koordynacji ruchowej
- ✔ nauka prawidłowego oddechu
- ✔ poprawa samopoczucia
- ✔ relaks i odprężenie

Zapraszamy do zapisów. Grupa FB: Fitness OSiR Staszów lub pod nr tel. 508295009 w godz. 9.00 - 16.00. Ilość miejsc ograniczona.

Do zobaczenia na zajęciach 🧘🧘