

# Zajęcia grupowe w Rehabilitacji SPZOZ Izabelin



## **FIZJO-MOBILITY (wtorek 19:00)**

Zajęcia o charakterze profilaktycznym, przeznaczone dla osób, którym brakuje ruchu w ciągu dnia. Wśród ćwiczeń znajdą się m.in. elementy pilatesu, stretchingu, rollowania, ćwiczeń stabilizacyjnych i treningu funkcjonalnego.

Na te zajęcia zapraszamy zarówno osoby zdrowe, jak i te odczuwające dolegliwości bólowe kręgosłupa lub stawów – jako kontynuację lub uzupełnienie fizjoterapii.

## **AKTYWNY SENIOR (środa 10:00)**

To bezpieczne zajęcia ogólnousprawniające dla osób 60+ będące idealnym uzupełnieniem turnusów rehabilitacyjnych i utrwalające ich efekty.

Ćwiczenia nakierowane są na wzmocnienie mięśni posturalnych, poprawę koordynacji i równowagi. Program zajęć powstał specjalnie z myślą o osobach starszych z uwzględnieniem ich indywidualnych ograniczeń



## **JOGA (czwartek 13:00)**

Joga to holistyczna praktyka prowadząca do harmonizacji ciała, umysłu i ducha. Zajęcia łączą łagodne ćwiczenia, pozycje fizyczne i techniki oddechowe, bez rywalizacji i presji. Zajęcia dostępne są dla każdego, niezależnie od wieku i doświadczenia – zapraszamy także osoby początkujące.

### **Co zyskasz uczestnicząc w naszych zajęciach grupowych?**

- wzmocnienie mięśni i stawów
- poprawa kondycji fizycznej
- poprawa mobilności tkanek
- profilaktyka urazów i przeciążeń
- poprawa samopoczucia i lepszy humor :)

### **Co nas wyróżnia?**

- Wykwalifikowani prowadzący – fizjoterapeuci i trenerzy
- Autorskie programy treningowe
- Kameralne grupy
- Sala gimnastyczna z nowoczesnym sprzętem

### **CENNIK**

Pojedyncze wejście: 40 zł  
Karnet 4 tygodniowy: 120 zł  
(dowolna ilość wejść na jeden rodzaj zajęć)

Karnet 4 tygodniowy VIP: 300 zł  
(dowolna ilość wejść na wszystkie zajęcia)

Wszystkie zajęcia trwają 45 minut.

Zapisy:

Rehabilitacja SPZOZ Izabelin  
tel. (22) 722-63-21