



**Magiczny
Kraków**

BEZPŁATNE ZAJĘCIA „ZDROWY KRĘGOSŁUP”.

2015-09-08

Z okazji nadchodzącego Dnia Fizjoterapeuty zapraszamy Państwa na BEZPŁATNE ZAJĘCIA „ZDROWY KRĘGOSŁUP”.

Jak skutecznie dbać o kręgosłup, pokażemy Państwu we wtorek, 8.09.2015 r. o godz. 18.00 w Klinice OR-TOPEDICUM, ul. Koło Strzelnicy 3 (WOLA JUSTOWSKA) w Krakowie.

Zajęcia ukierunkowane są na problemy zdrowotne kręgosłupa u osób w każdym wieku. Polecane są szczególnie jako element lecz-niczny, ale i profilaktyczny. Dlatego w zajęciach może uczestniczyć każdy. Wyjątek stanowią osoby z ostrymi epizodami bólowymi.

Ćwiczenia, które zaproponujemy Państwu w pierwszej części spotkania, to jedna z najbezpieczniejszych form aktywności rucho-wej, zarazem połączenie kilku atrakcyjnych metod w tym: ABT, PILATES, TBC czy FITTBALL.

W drugiej części spotkania zapraszamy na zajęcia: „Zdrowy Kręgosłup” – AUTOTERAPIA. Na zajęciach z AUTOTERAPII (samoleczenia) nauczymy Państwa, w jaki sposób poprzez ćwiczenia niwelować bóle pleców, problemy ze stawami oraz jak ćwiczyć, siedzieć, spać, pracować na co dzień, aby uniknąć problemów przez długie lata.

Zapisy przyjmujemy do dnia 8.09.2015 r. do godz. 12.00 pod nr tel.: 608 591 107 lub 12 3708744, 12 3708743

UWAGA!!! Dodatkowa atrakcja!!! Prosimy odpowiedzieć na pytanie konkursowe: Z ilu kręgów składa się kręgosłup? i odpowiedź wysłać SMS-em pod nr tel.: 608 591 107 Z prawidłowych i nadesłanych do dnia 8.09.2015 r. do godz. 12.00 odpowiedzi wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma bezpłatny karnet na zajęcia (4 wejścia). Warunek! Zwycięzca musi być obecny na spotkaniu.

Szczegóły na temat zajęć znajdziecie Państwo na www.ortopedicum.pl

Serdecznie zapraszamy!!!