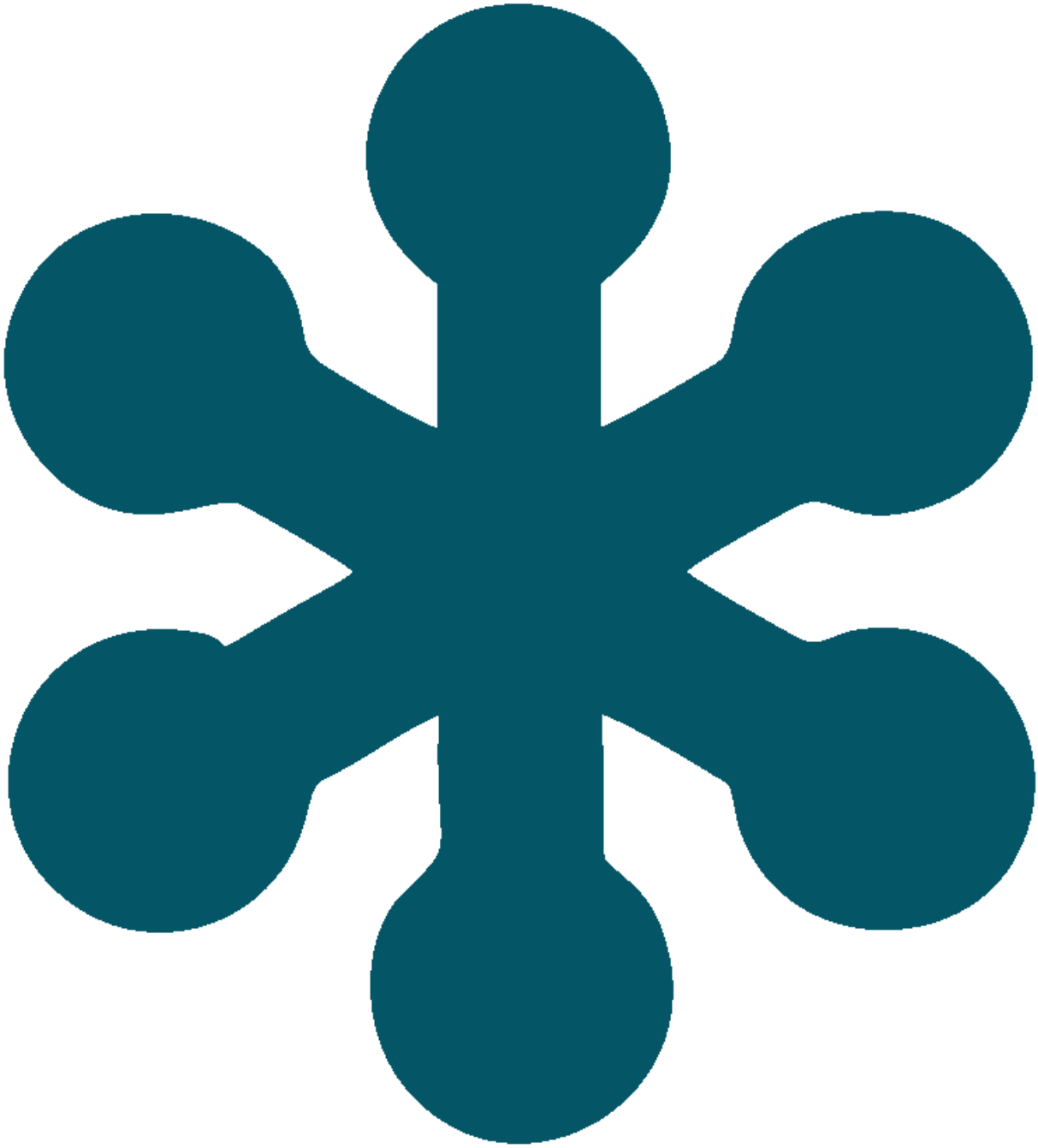
Gimnastyka dla poznańskich seniorek i seniorów w Kriomedica



W ofercie Centrum Kriomedica znalazł się specjalny program ćwiczeń dla osób ze schorzeniami kardiologicznymi, układu oddechowego oraz zmianami zwyrodnieniowymi stawów kręgosłupa, bioder czy kolan.

Cały trening prowadzony jest przez doświadczonego fizjoterapeutę lub trenera medycznego, a intensywność dostosowana jest dla osób powyżej 60. roku życia. To znakomity trening koordynacji ruchowej i równowagi, z elementami wzmacniania mięśni oraz poprawy wydolności krążeniowo-oddechowej. Ćwiczenia wykonywane są w pozycji leżącej na matach rehabilitacyjnych, jak i kozetkach oraz siedzącej na krzesłach z wykorzystaniem różnego rodzaju drobnego sprzętu m.in. piłek, taśm czy rollerów.

Jedna sesja ćwiczeń to:

- rozgrzewka
- czynne ćwiczenia (ok. 25 min.)
- relaksacja mięśni: trening powodujący głębokie rozluźnienie mięśni i tonizację układu nerwowego (ok. 10 min.)
- sesja na przyrządach cardio i fitness, w miarę indywidualnych możliwości seniorów

Zajęcia będą się odbywać w Centrum Rehabilitacji Kriomedica przy ul Starołęckiej 42 w małych grupach (maksymalnie 6 osób), od poniedziałku do piątku (grupa A: w godz. 11.30-12.15, grupa B: godz. 12.30-13.15), trwają 45 min. Rozpoczną się w maju. Jednorazowy udział w ćwiczeniach to koszt 5 zł. Wykupując karnet na 10 wejść – 11 raz gratis. Regularna cena karnetu miesięcznego to 99 zł, w ramach kwietniowej promocji seniorzy mogą zakupić pierwszy miesięczny karnet w cenie 55 zł.

Zapisy: tel. 61 871 55 00, info@kriomedica.pl

Uwaga!

Liczba miejsc w grupie jest ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń. Dodatkowo dla osób dla których zabraknie miejsca zostanie utworzona lista rezerwowa. Po zwolnieniu się miejsca osoby z listy rezerwowej zostaną jako pierwsze powiadomione o możliwości dołączenia do grupy. Po dwóch nieobecnościach na zajęciach na miejsce osoby zostanie zaproszony kolejny uczestnik z listy rezerwowej.

Kriomedica otrzymała certyfikat Miejsca Przyjaznego Seniorom w ramach akcji prowadzonej przez Centrum Inicjatyw Senioralnych. Więcej na temat akcji oraz wyróżnionego miejsca przeczytać można na stronach:

- Akcja Miejsca Przyjazne Seniorom
- Poznańskie Centrum Rehabilitacji i Odnowy Biologicznej Kriomedica