Gimnastyka



Regularne ćwiczenia są doskonałym sposobem na utrzymanie zdrowia i kondycji fizycznej, a tym samym zachowanie samodzielności najdłużej jak to możliwe. Najlepsze efekty przynoszą wraz ze stosowaniem lekkiej diety i prowadzeniem zdrowego trybu życia, bez używek, permanentnego stresu i z odpowiednią ilością snu. Wiele więcej zyskamy, jeśli podejmiemy regularny trening raz w tygodniu, lecz przez cały rok.

Gimnastykę leczniczą, rehabilitacyjną, korekcyjno-relaksacyjną oferuje:

- **Trener Senioralny** | Szczegóły i kontakt do prowadzących zajęcia
- **poznańskie domy kultury** | Kontakt

Miejsca Przyjazne Seniorom:

- **Razem w formie** – gimnastyka prozdrowotna, gimnastyka w wodzie | Kontakt: tel. 500 055 056;
- **Kriomedica** – ćwiczenia dla osób ze schorzeniami kardiologicznymi, układu oddechowego oraz zmianami zwyrodnieniowymi stawów kręgosłupa, bioder czy kolan | Kontakt: ul. Starołęcka 42, tel. 61 8 715 500, więcej;
- **Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii** – zajęcia grupowe „Sprawny Senior”, Kontakt: ul. Łomżyńska 1, tel. 692 750 222;

Partnerzy Poznańskiej Złotej Karty:

- **Centrum KORE** | Kontakt: plac Zielony 26, Swarzędz, tel. 503 733 127.