

Zajęcia gimnastyczne i rehabilitacyjne w Centrum Kriomedica



Fot. z archiwum Centrum Kriomedica.

Centrum Rehabilitacji i Odnowy Biologicznej Kriomedica zaprasza seniorki i seniorów do udziału w ćwiczeniach grupowych pod okiem fizjoterapeuty. Zajęcia odbywają się w każdy czwartek.

Zajęcia realizowane będą w następujących grupach:

- godz. 11.30-12.15 – ogólnorozwojowe ćwiczenia, również z wykorzystaniem drobnych sprzętów, jak piłki, taśmy, kijki gimnastyczne itp., wszystkie ćwiczenia dopasowane do potrzeb senierek i seniorów.
- godz. 12.30-13.15 – ćwiczenia rehabilitacyjne, zorientowane bardziej na pacjentów po lub przed operacją endoprotezy kolana czy biodra oraz osób, które po zakończonej fizjoterapii chcą wzmocnić efekty ćwiczeń i pozostać w aktywności.

Ćwiczenia odbywają się w małych grupach i pod okiem doświadczonego personelu.

Zajęcia są odpłatne, cena za jedno wejście na zajęcia to 7,50 zł, przy wykupieniu wejścia na 10 zajęć jedno wejście gratis.

Obowiązują zapisy: Kriomedica, ul. Starołęcka 42, tel. 61 871 55 00.

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](#)