

Opis zajęć

Gimnastyka Zdrowe Plecy to najlepszy i najprostszy sposób utrzymania kręgosłupa w dobrej kondycji. Pomaga zarówno w przypadku istniejących już schorzeń kręgosłupa, jak i ma działanie profilaktyczne. Zajęcia mają na celu wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej sylwetki oraz zachowanie fizjologicznych krzywizn kręgosłupa. Dzięki nim likwidujemy napięcia mięśniowe i dolegliwości bólowe, uzyskujemy lepszą gibkość, elastyczność i stajemy się bardziej odporni na kontuzje i urazy.

Podczas gimnastyki Zdrowe Plecy stosujemy:

- ćwiczenia wzmacniające
- ćwiczenia rozciągające
- ćwiczenia koordynacyjne
- ćwiczenia kondycyjne
- ćwiczenia oddechowe
- ćwiczenia relaksacyjne

Dla członków Uniwersytetu Trzecie Wieku, koszt zajęć to jedynie 6 zł/ za godzinę zajęć. Koszt miesięczny to 48 zł. W ramach wejścia na zajęcia, posiadacze karnetu będą mogli skorzystać z sali Cardio (bieżnie, rowerki poziome, rowerki spinningowe, eliptryki, egometry oraz stepy) oraz z centrum saunowego (sauna parowa, infrared i sucha)

Z zakupu karnetu mogą skorzystać tylko członkowie UTW posiadający legitymację członkowską oraz opłaconą składkę.