Gimnastyka rehabilitacyjna przeznaczona jest dla osób w różnym wieku.

Opiera się na ćwiczeniach zapobiegających:  
- bólom kręgosłupa ( poprzez stabilizację kręgosłupa, wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych i posturalnych)  
- osteoporozie,  
- niewłaściwej postawie ciała.  
  
Z pozoru bardzo prosta gimnastyka angażuje wszystkie partie mięśniowe, m in. mięśnie brzucha, pośladków, grzbietu, w bezpiecznych pozycjach wyjściowych,

skuteczna metoda leczenia dysfunkcji narządu ruchu.

Program zawiera ćwiczenia izometryczne techniki Pilates, stretchingu, gimnastyki korekcyjnej i ćwiczenia dynamiczne na piłkach.

**Zapraszamy: wtorek i czwartek, godz. 20:00 !!!!**

**Gminny Ośrodek**

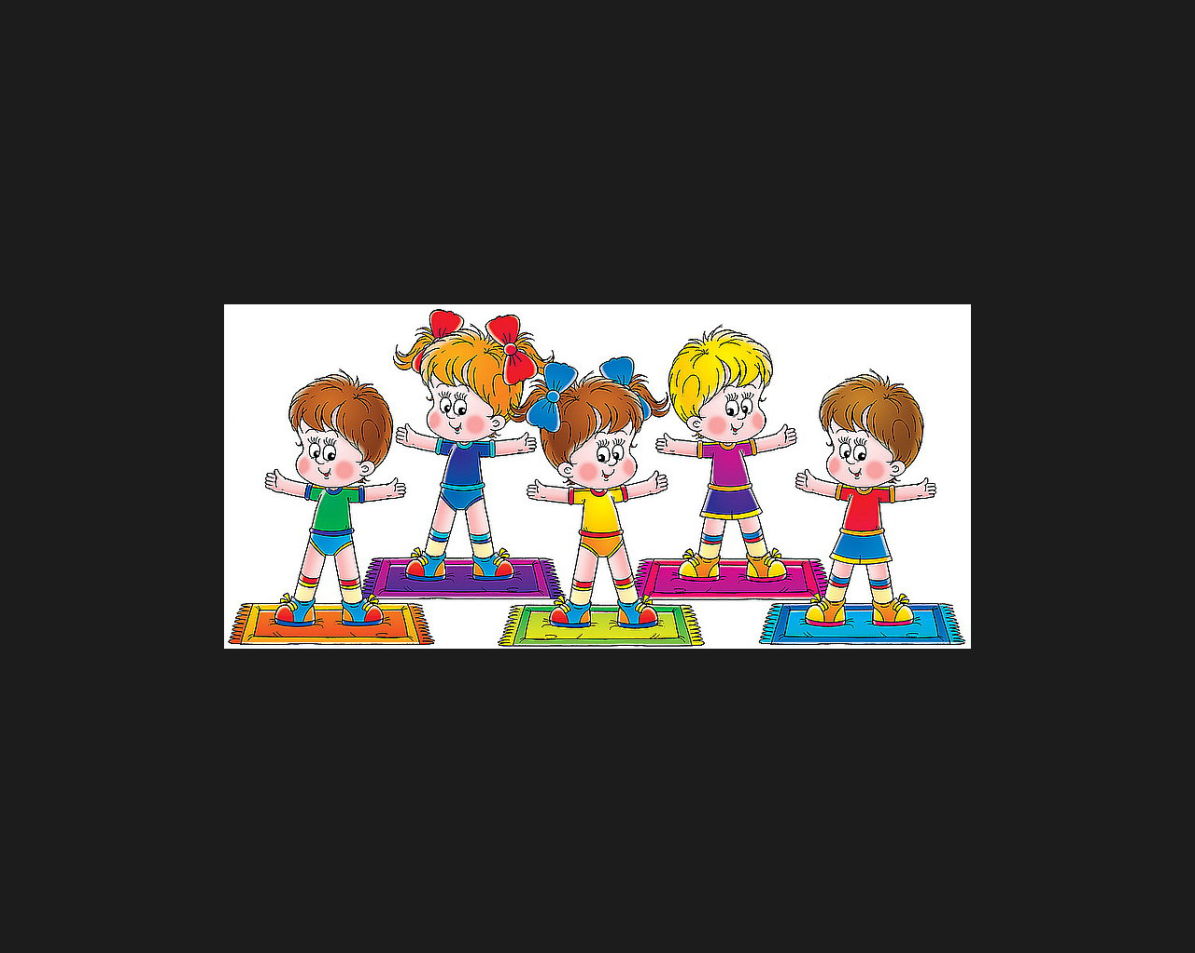
**Sportu i Rekreacji**

**ul. Szkolna 2 A,**

**Ożarów Mazowiecki**

Informacje i zapisy:

**mgr Iwona Gradecka tel. 504 017 454**



**CHROŃ SWOJE DZIECKO**

**PRZED WADAMI POSTAWY !!!!**

**Ponad 80% dzieci ma wady postawy.**

**\* Zajęcia dla dzieci w wieku 5 - 16 lat z zaburzeniami postawy ciała i nadwagą, ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy**

**\* Przeciwdziałanie i profilaktyka wad postawy**

**\* Zajęcia w grupach 6-osobowych, 2-osobowe, indywidualne**

**\* Możliwość konsultacji ortopedycznych celem oceny postawy**

**ciała dziecka**

**Nasze zajęcia różnią się od zajęć w szkole czy w placówkach służby zdrowia przede wszystkim ilością dzieci. Tylko zajęcia w małej grupie lub indywidualne dają gwarancję doboru odpowiednich ćwiczeń i uzyskania najlepszych efektów.**

**Zajęcia organizowane są w dniach: wtorek, czwartek, piątek**

Informacje szczegółowe i zapisy:

**mgr Iwona Gradecka tel. 504 017 454**

**Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji**

**ul. Szkolna 2 A,**

**Ożarów Mazowiecki**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |