



OSIR Sokółka zaprasza na zajęcia:

Gimnastyki korekcyjnej w wodzie

Ćwiczenia w wodzie i pływanie są ważnymi elementami w profilaktyce wad postawy u dzieci. Dlaczego?

- usprawniają oddychanie,
- uczą prawidłowego oddychania,
- powiększają pojemność oddechową płuc,
- wzmacniają gorset mięśniowy kręgosłupa,
- rozciągają przykurczone mięśnie,
- zwiększają wydolność organizmu,
- uspokajają organizm oraz uczą odpoczynku,
- doskonalą koordynację ruchową.

Zapraszamy do zapisów! szczegółowe informacje:

tel. 85 711 48 07 – kasa pływalni

tel. 512 671 539 – Paulina Malesza

Grupy wiekowe: 4-7 latki, 8-12 latki.

Karnet 10 godz.-125 zł, bilet jednorazowy 15,40zł godz.

Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu w grupach do 10 osób.

Prowadzący zajęcia:

mgr fizjoterapii Paulina Malesza, instruktor Halliwick.

