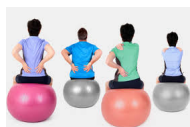


PONIEDZIAŁEK-ŚRODA GODZINA 19.30 SALA KOREKCYJNA



Po ćwiczenia na kręgosłup sięgamy najczęściej dopiero wtedy, kiedy doskwiera nam ból.

Potrzeba wówczas działania, które pozwoli pozbyć się dolegliwości. Jednak przy aktualnym siedzącym charakterze pracy większości społeczeństwa, szalenie ważna stała się profilaktyka [bółów kręgosłupa](#)

. W niej ćwiczenia na kręgosłup odgrywają bardzo istotną rolę. Pomagają nie tylko pozbyć się bólu. Ich regularne wykonywanie opóźnia lub całkowicie zapobiega występowaniu dolegliwości bólowych oraz pozwala dłużej cieszyć się sprawnością fizyczną. Dodatkowo poprawiają one sylwetkę, poprzez wypracowanie prawidłowej postawy ciała. Oprócz tego, ćwiczenia korekcyjne poprawiają pracę układu oddechowego oraz krwionośnego, a co za tym idzie – ogólną sprawność i wydolność organizmu.

Zaj

ę

cia prowadzi wykwalifikowana
instruktorka.

