

Trening aktywacyjny Flow&Slow

Serdecznie zapraszamy Państwa na cotygodniowe ćwiczenia z zakresu rehabilitacji aktywującej Flow&Slow

Zajęcia są dla osób, które chcą:

- ✓ Poprawić jakość oddechu,
- ✓ Poszerzyć zakres ruchu w obrębie klatki piersiowej, obręczy barkowej, ramion, karku,
- ✓ Ustabilizować postawę,
- ✓ Odnaleźć równowagę oraz balans ciała,
- ✓ Zredukować stres i napięcia spowodowane lękiem,
- ✓ Wzmocnić swoje ciało,
- ✓ Poprawić ogólną kondycję

Efekty treningu Flow&Slow to między innymi:

- ✓ Stabilizacja i pionizacja ciała,
- ✓ Wzmocnienie ciała poprzez aktywację mięśni głębokich,
- ✓ Odblokowanie klatki piersiowej oraz obręczy barkowej,
- ✓ Rozładowanie napięć spowodowanych stresem oraz lękiem,
- ✓ Pogłębienie wydolności płuc
- ✓ Poszerzenie zakresów ruchu
- ✓ Podniesienie komfortu swojego bytu

Zapraszamy wszystkich chętnych, bez względu na wiek czy kondycję fizyczną. Zajęcia odbywają się w każdy piątek w godzinach 13.15-14.15

Koszt zajęć to tylko 15 zł

Serdecznie zapraszamy!