



Zdrowy Kręgosłup

Prozdrowotny trening funkcjonalny, którego celem jest poprawa elastyczności naszego ciała, odciążenie kręgosłupa, niwelowanie skutków siedzącego trybu życia, pracy jednostronnej oraz pogłębiających się dolegliwości związanych z wadami postawy. Dzięki niemu w dość krótkim czasie można poczuć poprawę jakości życia codziennego.



Ewa Mościcka – absolwentka Studiów Podyplomowych AWF w Poznaniu, instruktorka sportu i rekreacji ruchowej o specjalnościach pilates, kinezyprofilaktyki i kinezygerontoprofilaktyki, ćwiczeń psychorelaksacyjnych opartych na systemie jogi, a także nordic walking i kwalifikowanej turystyki rowerowej. Coach zdrowia i żywienia. Więcej informacji na stronie www.ewamoscicka.pl
Poświęć chwilę sobie i bądź po prostu 'tu i teraz' - zapraszam.

Gimnastyka terapeutyczna

To zajęcia, których celem jest praca z konkretnym elementem układu ruchu lub problemem terapeutycznym. Zajęcia są dostępne dla każdego – bez względu na wiek, kondycję oraz stan zdrowia. Skierowane również do osób po przebytej rehabilitacji, którym trudno jest zmobilizować się do indywidualnych ćwiczeń w domu.

Pilates Ćwiczymy w pozycjach izolowanych, nie powodujących dodatkowych przeciążeń w kręgosłupie, stawach i więzadłach. Wykorzystujemy przybory, co pozwala na zindywidualizowanie treningu i różnorodną intensywność. Ćwiczymy w stroju niekrępującym ruchów i bez obuwia. Tempo i charakter ćwiczeń czyni je dostępnymi dla każdego bez względu na wiek, kondycję, stan zdrowia, tuszę i płeć.

www.atut.warszawa.pl