

Oferta zajęć grupowych

Regulamin zajęć grupowych:

1. Zajęcia grupowe jest to forma rehabilitacji ruchowej prowadzonej przez fizjoterapeutę, która poprzedzona jest szczegółowym wywiadem.
2. Zajęcia odbywają się w OPEN Poznań przy ul. Kazimierza Wielkiego 24/26, Poznań 61-863, na II piętrze – rehabilitacja.
3. Zajęcia trwają 45 min.
4. Liczba osób w grupie od 3 do 6.
5. Warunkiem odbycia się zajęć jest zapis minimum 3 osób na tydzień przed planowanymi zajęciami grupowymi.
6. W OPEN na 2-gim piętrze dostępna jest szatnia z szafkami zamykanymi pod kluczem oraz istnieje możliwość skorzystania z prysznica.
7. Cena i karnety:

1x uczestnictwo	50 zł
5x uczestnictwo (45 dni na wykorzystanie, płatne z góry)	225 zł (5x 45 zł)
10x uczestnictwo (90 dni na wykorzystanie, płatne z góry)	400 zł (10x 40 zł)

8. Przy deklaracji kupna 5x/10x wejść na zajęcia wymagane jest zdeklarowanie swojego uczestnictwa w 5x/10x dowolnych zajęć grupowych.
9. Płatność odbywa się przed pierwszymi zajęciami z możliwością płatności kartą i gotówką.
10. Swoje uczestnictwo w zajęciach grupowych można odwołać i przełożyć termin maksymalnie dwukrotnie.

Zapisy na zajęcia grupowe:

1. Chęć uczestnictwa w zajęciach oraz pytania proszę kierować pod adres email: kubiak.piotr@open.poznan.pl lub numer telefonu: 601239014.

Opis zajęć grupowych:

I. CORE STABILITY

Ćwiczenia kierowane do wszystkich chcących płaskiego brzucha, zdrowego kręgosłupa i większej sprawności poprzez wzmocnienie mięśni posturalnych! Ćwiczenia Core Stability angażują mięśnie głębokie brzucha i tułowia, które odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie kręgosłupa.

II. STRETCHING

Ćwiczenia dla wszystkich czujących sztywność w częściach swojego ciała. Zarówno w kręgosłupie, biodrach, kolanach jak i obręczy barkowej. Ćwiczenia rozciągające pozwalają na zachowanie zakresów ruchów w stawach, aby przeciwdziałać naturalnym procesom starzenia się i sztywnienia stawów.

III. TRENING OGÓLNOROZWOJOWY

Trening kierowany dla osób chcących poprawić swoją kondycję fizyczną (wytrzymałość, siłę oraz gibkość). Podczas treningu skupimy się na zaangażowaniu jak największej ilości mięśni do pracy, aby maksymalnie wzmocnić cały organizm. Dobierzemy ćwiczenia tak, aby były wyzwaniem, oczywiście wyzwaniem dostosowanym do Twoich możliwości.

IV. ZDROWE BIODRA I KOLANA

Odczuwasz ból pleców, bioder lub kolan? Bolą Cię nogi po wchodzeniu na schody lub schodzeniu z nich? Nie masz siły wstać z kucania? Te ćwiczenia są właśnie dla Ciebie. Wzmocnij swoje mięśnie pośladków i ud pod okiem fizjoterapeuty, aby już nigdy więcej nie cierpieć z powodu bólu pleców i nóg.