

Oferta zdrowotno-rehabilitacyjna MCSiR.

30.11.2009.

Od 1 grudnia 2009r. Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji w Skarżysku-Kamiennej uruchamia nową ofertą zdrowotno - rehabilitacyjną. Skierowana ona jest do mieszkańców naszego miasta, szkół i klubów sportowych z powiatu skarżyskiego i okolic.

Szczególny nacisk położyliśmy na gimnastykę usprawniającą z

zajęciami korekty wad postawy z
elementami nauki pływania - dla dzieci, młodzieży, dorosłych i osób niepełnosprawnych.

Proponujemy także szereg masażu, zajęć rehabilitacyjnych. Zajęcia i zabiegi odbywać się będą w budynku krytej pływalni, ul. Spółdzielcza 19; więcej szczegółów i zapisy pod nr tel. 41 / 25 39 350.

Szczegóły poniżej:

Zapraszamy
na:

Zajęcia korekty wad postawy z
elementami nauki pływania.

Oferta skierowana jest do
dzieci, młodzieży, dorosłych, osób niepełnosprawnych,

Proponujemy formy zajęć:

- Zajęcia na matach - zespołowe i indywidualne
- Zajęcia na przyrządach
- Zajęcia w basenie

W tym:

- Ćwiczenia elongacyjne (wyciągające)
- Ćwiczenia wzmacniające
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe
- Ćwiczenia rozciągające
- Ćwiczenia pionizacyjne
- Elementy nauki pływania

Wszystko
pod okiem profesjonalnej kadry z doświadczeniem w pracy z
dziećmi, dorosłymi i osobami niepełnosprawnymi.

Posiadamy warunki niezbędne do odnowy biologicznej. U nas
także można zadbać o relaks, odpoczynek.

-

Gimnastyka korekcyjna -
zajęcia 2x w tygodniu (instruktor
doświadczony w pracy z osobami niepełnosprawnymi)
- 40 zł/1 m-c

- Hydromasaż - 15 zł/ 20 min

- Masaż wibracyjny - 5 zł/10 min.

- Łóżko
rekondycyjne - 2 zł/10 min

- Masaż
klasyczny - 30 zł/zabieg

- Masaż relaksacyjny - 30zł/zabieg

- Masaż
częściowy - 15 zł/zabieg

