

Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/kalendarium-wydarzen/5010,16-wrzesnia.html>
17.05.2024, 20:33

Strona znajduje się w archiwum.

16 września

Gimnastyka korekcyjna w Domu Kultury

Gimnastyka korekcyjna w Domu Kultury

Zajęcia ruszają od 16.09

Kiedy?

Wtorek 17.00-19.00 (3 grupy)

Koszt:

Szczegóły wkrótce

O zajęciach:

CEL ĆWICZEŃ:

1. Poprawa ogólnej kondycji organizmu
2. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i brzucha – wyrobienie gorsetu mięśniowego
3. Ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu
4. Poprawa wydolności oddechowej
5. Kształtowanie nawyku prawidłowej sylwetki ciała

ELEMENTY ĆWICZEŃ:

1. Gimnastyka ogólnorozwojowa
2. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa i brzucha
3. Ćwiczenia stóp
4. Ćwiczenia oddechowe
5. Ćwiczenia z elementami zabawowymi

O instruktorze:

Zajęcia prowadzone są przez magistra rehabilitacji ruchowej Magdalena Górecka.

[Następy Strona](#)