



NOWOŚĆ!

TRENING PERSONALNY

W GRUPKACH MAX 4 OSOBOWYCH

*Zajęcia dwa razy w tygodniu zwykle popołudniu
- czas trwania 40 minut.*

Każde spotkanie obejmuje:

- ✓ *Indywidualne dobrane ćwiczenia postawy*
- ✓ *Pilates*
- ✓ *Ćwiczenia stabilizujące kręgosłup*
- ✓ *Ćwiczenia taśmami Thera Band*
- ✓ *Rolowanie mięśni przykurczonych*

Cena 230 zł za miesiąc.



*(Mogą też być grupy z zabiegami: elektrostymulacja,
sollux, pole magnetyczne i in. Czas trwania zabiegu 15 min.
- cena powiększona o od 100 do 150 zł).*

Badanie postawy z ustaleniem ćwiczeń 80 zł.