

Postaw na zdrowy kręgosłup – dołącz do zajęć w Podczelu !

21 sie 2025 9:15 Autor: jgabinowska@UMWZP.LOCAL

W ramach projektu zorganizowane zostaną warsztaty gimnastyki kręgosłupa, podczas których:

- poznasz prawidłowe nawyki ruchowe,
- nauczysz się ćwiczeń pomagających zapobiegać bólom i schorzeniom kręgosłupa,
- odkryjesz techniki relaksu i wyciszenia dzięki specjalnie dobranym ćwiczeniom

Zajęcia obejmują **20 spotkań**, które rozpoczną się w drugiej połowie września. To świetna okazja, by w miłym towarzystwie zadbać o zdrowie, sprawność i dobre samopoczucie.

Zapisać i szczegółowe informacje pod adresem email: dzieniacapodczelu@wp.pl lub telefonicznie: Mateusz Stawicki - 608 276 105 oraz Barbara Drajtek - 697 121 158. Obowiązują kolejność zgłoszeń.

Dbając o kręgosłup, dbasz o lepszą jakość swojego życia – dołącz do nas i poczuć różnicę!

Zadanie dofinansowane w ramach konkursu Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego **"Granty Osiedlowe 2025"**.

<https://www.archiwum-wzp.pl/aktualnosci/postaw-na-zdrowy-kręgosłup-dolacz-do-zajec-w-podczelu>