



Ruszyły zapisy do nowej grupy programu SZKOŁA KRĘGOSŁUPA.

Szkoła kręgosłupa to autorski program profilaktyczno – rehabilitacyjny prowadzony w formie 12 tygodniowych warsztatów. Program skierowany jest dla osób, którzy chcą zapobiec problemom z kręgosłupem, oraz dla tych, którym ból przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu. Treningi rehabilitacyjne prowadzone są w 4 osobowych grupach, dwa razy w tygodniu. Terminy zajęć dostosowujemy do każdej z grup indywidualnie.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń wykonujemy testy funkcjonalne o nazwie FMS (więcej na naszej stronie w zakładce METODY). Za pomocą podoskanera i maty tensometrycznej ocenimy postawę ciała, aby dokładnie przeanalizować asymetrię obciążenia. Odnajdziemy również miejsca nadmiernego przeciążenia stóp. Dzięki temu dobierzemy odpowiedni zakres ćwiczeń do aktualnego stanu sprawności każdego uczestnika.

Zapisy telefoniczne pod numerem 606 251 335 codziennie od godziny 16-20.

SANUS Gabinet Rehabilitacji Funkcjonalnej
Anna Milówka – Sychowska

Hala Sportowa MOSiR Nowy Sącz ul. Nadbrzeżna 34 (I piętro)
Tel. 606 251 335, www.sanus-rehabilitacja.pl

 **SANUS**
Gabinet Rehabilitacji Funkcjonalnej