

# Urząd Miejski w Łomiankach

<https://www.lomianki.pl/pl/kalendarium-wydarzen/5445,9-pazdziernika.html>  
13.05.2024, 16:27

Strona znajduje się w archiwum.

## 9 października

Gimnastyka korekcyjna w Centrum Kultury - pierwsze zajęcia



### **Gimnastyka korekcyjna**

Centrum Kultury

pierwsze zajęcia 9.10.2015

#### **kiedy?**

grupa 5 - 7 lat godz. 17.00 - 17.30

grupa 8 - 12 lat godz. 17.35 - 18.05

#### **koszt:**

koszt 60 zł m-c 1 x tyg. i 100 zł 2 x tyg.

#### **O zajęciach:**

Zajęcia będą prowadzone przez Fizjoterapeutkę Aleksandrę Kłak, która na pierwszych zajęciach wykonana podstawowe badanie wad postawy. Dzięki temu każde dziecko będzie mogło wykonywać indywidualnie dobrane ćwiczenia. Dodatkowo prowadząca jest dyplomowanym Ratownikiem medycznym więc zadba o bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.

Gimnastyka korekcyjna:

Wzmocni i poprawi prawidłową postawę ciała.

Wzmocni nawyk właściwej pozycji siedzącej.

Wzmocni mięśnie posturalne.

Poprawi koordynację ruchową.

Zapewni wszechstronny rozwój fizyczny.

Zapewni profilaktykę płaskostopia i innych wad kończyn dolnych. Wszystkie ćwiczenia mają formę zabawy, więc dzieci na pewno nie będą się nudzić

**O instruktorze:**

Zajęcia prowadzi Aleksandra Kłak - absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego na kierunkach Fizjoterapia oraz Ratownictwo Medyczne.



[Następny Strona](#)