

MEDI – COL
NZOZ Specjalistyczne Centrum Rehabilitacji
Ul. Zdrojowa 5
62-860 Opatówek
Tel. 62 504 85 60 lub 514 603 910

Zaprasza starszych nastolatków w wieku 65 – 75 lat
na zajęcia usprawniające
w poniedziałki, środy i piątki
w godzinach 9:00 – 10:00

W planie:

Zajęcia w grupach 6-8 osobowych
Poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej,
wydolności krążeniowo – oddechowej, kondycji organizmu
oraz samopoczucia!

Wejście po schodach zaczyna być męczące?
Nie nadążasz za wnukami?
Wstanie z fotela zaczyna być problemem?

Zapraszamy na nasze zajęcia, przekonasz się, że ciągle jeszcze możesz czuć się młodo!