

TYTUŁ: **Zdrowy kręgosłup zajęcia**

CENA: **DO UZGODNIENIA**

PARAMETRY: **Nowy**

DANE KONTAKTOWE:

Sprzedający: **Zdrofit** (: Krys :)

Adres:

Miasto: **Warszawa**

Województwo: **mazowieckie**

Telefon:

OPIS:

Masz już dobry materac i poduszkę, ale nadal bolą Cię plecy? W takim razie zdrowy kręgosłup zajęcia są w sam raz dla Ciebie!

Zdrowy kręgosłup zajęcia to ćwiczenia, które mają na celu poprawę ruchomości kręgosłupa, zadbanie o kondycję pleców i

wzmocnienie mięśni grzbietu. Prowadzą do eliminacji napięć mięśniowych w obrębie kręgosłupa i poprawy naszej postawy.

Zajęcia oferowane w sieci klubów fitness Zdrofit to treningi o niskiej intensywności, które są dla każdego, kto chciałby zadbać o zdrowie swoich pleców, w tym dla seniorów i kobiet w ciąży. Są również polecane osobom rozpoczynającym treningi, ponieważ dobra kondycja kręgosłupa i mięśni grzbietu są wyjątkowo ważne podczas treningów.

