

Zajęcia otwarte dla seniorów

Loft Fitness Mosina w dniach **od 1.10 do 14.10.2019 r.** organizuje **zajęcia otwarte dla seniorów**. Podczas drzwi otwartych **seniorzy** będą mogli skorzystać **bezpłatnie** z zajęć grupowych szczególnie im dedykowanym jakimi są:

wtorek 10:00 WOD SENIOR - uczymy jak w zdrowy i bezpieczny sposób wykonywać podstawowe ćwiczenia między innymi przysiady, pracujemy nad siłą, wytrzymałością oraz zwiększamy zakres ruchu poprzez rozciąganie i odpowiednią mobilizację.

środa 11:30 SENIOR ZDROWY KRĘGOSŁUP - głównym celem jest wzmocnienie i rozciągnięcie mięśni przykręgosłupowych oraz mięśni stawów obwodowych, likwidacja napięć mięśniowych, wzmocnienie i poprawa sylwetki a co za tym idzie zmniejszenie dolegliwości bólowych

czwartek 9:00 MOBILITY - trening skupiający się na poprawie zakresu ruchu – mobilności stawów.

piątek 13:30 SENIOR WZMACNIANIE - z użyciem sprzętu, które pomogą zachować sprawność i dobrą kondycję na co dzień

Po każdych zajęciach zapraszamy na kawę, herbatę oraz fit słodkości.

Źródło: Loft Fitness Mosina