

KOREKTIVNO VJEŽBANJE NA BAZENIMA SVETICE

MJESTO ODRŽAVANJA PROGRAMA: bazen za rasplivavanje

TEMPERATURA VODE: 28c

DUBINA BAZENA: 1,40m

VRIJEME I TRAJANJE PROGRAMA: 12.00 – 12.45h

GRUPE: 2 x tjedno (UTORAK i ČETVRTAK)

3 x tjedno (PONEDJELJAK, SRIJEDA i PETAK)

CIJENA PROGRAMA: 2 x tjedno 100,00 kn / mjesečno

3 x tjedno 150,00 kn / mjesečno

VODITELJ: dip. Kineziolog i studenti kineziologije

Opis programa:

Program je namjenjen osobama treće životne dobi u vidu rekreacije ili rehabilitacije.

Provodi se kroz vježbe zagrijavanja u mjestu i kretnji, OPV za cijelo tijelo koristeći pomagala i otpor vode te završava vježbama istezanja.

Navedenim vježbama pozitivno utječemo na cjelokupni antropološki status cijelog organizma s ciljem poboljšanja općeg stanja.

Kontakti za predbilježbe:

BK Svetice 01 6421 442