

## SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA

---

### ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM ŁÓŻKA REFORMER / WALL UNIT / LADDER

#### BARREL

Trening leczniczy górnych partii ciała (ręce, klatka, brzuch, grzbiet)	140,00 zł
Trening leczniczy stabilizacji centralnej	140,00 zł
Trening leczniczy dolnych partii ciała (pośladki, nogi)	140,00 zł
Trening leczniczy łączony (np. górne partie + pośladki)	140,00 zł
Ukierunkowane ćwiczenia lecznicze z choreografią	140,00 zł
Czas wizyty: 60 min	

---

### TRENING FUNKCJONALNY

Trening leczniczy stawu kolanowego/barkowego	120,00 zł
Trening leczniczy kręgosłupa	140,00 zł
Trening leczniczy stabilizacji centralnej	100,00 zł
Trening leczniczy kompleksowy	150,00 zł
Czas wizyty: 60 min	

---

### SPECJALISTYCZNE ĆWICZENIA LECZNICZE

Ćwiczenia izometryczne odcinka szyjnego/piersiowego/lędźwiowego	140,00 zł
Stretching statyczny odcinka szyjnego/piersiowego/lędźwiowego	140,00 zł
Czas wizyty: 60 min	

---

### REHA PILATES

Zajęcia pilates z akcentem na odcinek szyjny/piersiowy/lędźwiowy kręgosłupa	140,00 zł
Czas wizyty: 60 min	