

Gimnastyka 50 +

Zajęcia „Gimnastyka 50 +” są prowadzone przez panią Gabrielę Wypyszewską z firmy „Efekt” i cieszą się dużym powodzeniem. Prowadząca jest, w ocenie seniorów, bardzo wymagającą profesjonalistką. Zajęcia rozpoczynają się zawsze rozgrzewką i kończą serią ćwiczeń rozciągających i wyciszających, które zwiększają sprawność aparatu ruchowego.

Dobrze, że pani Gabriela ćwiczy razem z nami, bo pokazuje prawidłowe ruchy mięśni, a dodając przy tym słowa otuchy pozwala na przeżycie tych 45 minut. Ćwiczenia poprawiające równowagę, które proponuje, pomogą seniorom uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia upadków.

Wielu spośród naszych kolegów uważa, że dobra kondycja fizyczna uzyskana poprzez systematyczny trening wzmacnia siłę wewnętrzną, umiejętność radzenia sobie ze stresem i pozytywną percepcję własną.

W załączeniu kilka fotek z zajęć.