



Gyógytorna... a helyes testtartásért! A legkisebbeknél és az ülőmunkát végzőknél a mozgáshiány fáradékonyságot, rossz testtartást, derék-, hát-, váll-, nyak-, fejfájást, kötött izomzatot és akár a gerinc fizikai elváltozását is előidézheti.



Nem mindig van azonban szükség orvosra: ha idejében észleljük a panaszokat, **gyógytornával** és speciális gyakorlatokkal akár teljesen meg is szüntethetőek és az egyéb bántalmak is megelőzhetőek.

Szülőként kötelességünk rávezetni gyerekeinket a mozgás szükségességére és az állandó ülőmunka mellett nem árt, ha saját egészségünkre is vigyázunk. A *Septimia Wellness & SPA* n emrégiben indított új wellness-szolgáltatásainak sorát egészítik ki a hetente háromszor – hétfőn, szerdán és pénteken 15 órától – tartott csoportos gyógytornák.

Egy gyógytornán való a részvétel ára **7 lej gyerekeknek**, míg **a felnőttek 10 lejért mozoghatnak** egészségükért.

Nyugdijas torna... hogy lépést tartson unokáival! Az idősebbekre is gondoltak a Septimianál, hiszen a nyugdijas korban levők számára kiemelt fontosságú a mozgásszervi megbetegedések megelőzése és a mindennapi fáradékonyság leküzdése. Az életkor előrehaladtával jelentkező kopások, merevedések, fáradtság és egyéb problémák megelőzése és karbantartása a **nyugdijas torna** célja.

A foglalkozás relaxációs zenére történő gyógytorna, ami előtérbe helyezi az ízületvédelmi szabályokat, célja az ízületek aktív kimozzgatása, az izmok erősítése és nyújtása, a vérkeringés, a légzés és a szív működés javítása.

A gyakorlatokat gyógytornász irányítása mellett végzik a résztvevők, akik visszakapják a mozgás örömeit, amely bátrabbá teszi őket a mindennapokban és az életminőség javulását eredményezi.

Nyugdijas tornára minden hétköznapi reggel fél kilenctől várják az érdeklődőket. Egy óra **ára 7 lej**.

Bővebb információ a **0266-217.777**-es telefonszámon vagy a septimia.ro honlapon.