OKRĘGOWA IZBA RADCÓW PRAWNYCH W KRAKOWIE

ul. Francesco Nullo 8/4 31-543 Krakow
Email: biuro@oirp.krakow.pl, tel. 12 410 84 00

01.08.2022 obowiązuje od

UWAGA: „Lato ze zdrowym kręgosłupem" – sierpień 2022

Szanowni Państwo,

Serdecznie zapraszamy Państwa do udziału w zajęciach „Zdrowy kręgosłup", które będą się odbywać się w sąsiedztwie krakowskich Błoni, w centrum sportu Błonia Sport, **w każdą sobotę sierpnia 2022 roku, o godz. 11.00, począwszy od dnia 6 sierpnia 2022 roku** .

Zajęcia Zdrowy kręgosłup to program ćwiczeń, które mają na celu wpłynąć korzystnie na postawę ciała, zredukować dolegliwości bólowe w okolicy kręgosłupa, a także rozluźnić i usunąć przykurcze mięśniowe. Ćwiczenia te pomagają zwiększyć przestrzenie między tzw. dyskami kręgosłupa a poszczególnymi kręgami, co niweluje bóle w kręgosłupie, wynikające m.in. z pracy przy biurku. Za sprawą odpowiednio dobranych ćwiczeń każdy uczestnik w miarę swoich możliwości pracuje nad wzmocnieniem mięśni głębokich ciała, które mają ogromne znaczenie dla odciążenia kręgosłupa. W trakcie treningu Zdrowy kręgosłup uczestnicy pracują nad całym ciałem – rzeźbią pośladki, wzmacniają nogi, ręce, barki, brzuch i klatkę piersiową. Nie są to ćwiczenia intensywne pod względem tempa, stąd też są odpowiednia dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku. Regularne uczęszczanie na zajęcia skutkuje wzmocnieniem szkieletu mięśniowego, poprawą sylwetki i lepszym samopoczuciem. Program Zdrowy kręgosłup to doskonały sposób na odprężenie się na świeżym powietrzu z pożytkiem dla zdrowia!

Zajęcia będą prowadzone dla wszystkich osób, chcących zrelaksować się na świeżym powietrzu (dopóki dopisze nam pogoda) i popracować nad poprawą kondycji swojego kręgosłupa, rozciągnięciem oraz poprawą ogólnego stanu zdrowia. Wspólne spotkania będą również dobrą okazją do integracji Koleżanek i Kolegów w ramach naszej Izby.

Treningi dostosowane będą do osób na każdym poziomie zaawansowania, więc serdecznie zachęcamy wszystkich do udziału, w tym osób towarzyszących.

Miejsce: Błonia Sport, Aleja 3 Maja 57, 30-062 Kraków; zbiórka w recepcji kluby Błonia Sport

Ilość miejsc : 20 / zajęcia

Błonia Sport zapewniają maty do ćwiczeń. W razie niepogody, zajęcia odbędą się na sali fitness. Uczestnicy zajęć mogą korzystać z szatni, łazienek i toalety. Parking dla uczestników zajęć na terenie Błonia Sport jest bezpłatny.

Koszty po stronie uczestników:

- 15 zł za zajęcia dla Członków OIRP w Krakowie
- 28 zł za zajęcia dla osób niebędących Członkami OIRP w Krakowie

Prosimy o zapisy na adres: **sport@oirp.krakow.pl** najpóźniej do czwartku przed każdymi zajęciami. Do zgłoszenia prosimy załączyć dowód wpłaty.

Decyduje kolejność zgłoszeń!

Zainteresowanych prosimy o wpłatę kwoty 15 zł (lub 28zł za osobę niebędąca Członkiem OIRP w Krakowie) za każde z sobotnich zajęć z dopiskiem „Lato ze zdrowym kręgosłupem + imię i nazwisko + data zajęć". Wpłaty należy dokonywać na rachunek bankowy OIRP w Krakowie, nr rachunku: **72 1240 2294 1111 0000 3708 7100** .

ul. Francesco Nullo 8/4 31-543 Krakow
Email: biuro@oirp.krakow.pl, tel. 12 410 84 00

W przypadku zbyt małej ilości chętnych, zastrzegamy możliwość odwołania zajęć. W przypadku dużej ilości chętnych, będą tworzone listy rezerwowe.

Ewentualne pytania można kierować na adres: **sport@oirp.krakow.pl**

W soboty od 11.00-12.00 Błonia Sport prowadzi zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 5-7 lat. Koszt zajęć dla dzieci w pełnej wysokości pokrywają opiekunowie dziecka bezpośrednio w recepcji Błonia Sport.

Informujemy również, że niniejsze ogłoszenie jest jednorazowe i dotyczy całego cyklu zajęć (6.08, 13.08, 20.08, 27.08), i nie będzie powielane przed każdymi zajęciami. Osoby zainteresowane otrzymywaniem aktualności związanych z zajęciami sportowymi organizowanymi przez OIRP w Krakowie, prosimy o kontakt na adres: **sport@oirp.krakow.pl**

Zapraszamy na wakacje dla kręgosłupa w Błonia Sport! Do zobaczenia!