

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

- **Προγράμματα ενδυνάμωσης -αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων**
- **Προγράμματα ορθοσωματικής** σε παραμορφώσεις Σ.Σ(Σπονδυλικής Στήλης)σε εφήβους και ενήλικες
- **Εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για όλες τις ηλικίες** με συμβουλευτική καθοδήγηση για την βελτίωση της στάσης και την πρόοδο της φυσικής κατάστασης αυτών(συγχρονισμός αναπνοών,διατάσεις για αύξηση της ελαστικότητας,ασκήσεις ισορροπίας-βελτίωση μυικού συντονισμού και ελέγχου,ενδυνάμωση)