

## GABINET REHABILITACJI

Mamy przyjemność zaprosić Państwa do skorzystania ze specjalistycznej pomocy magistrów fizjoterapii w atrakcyjnie wyposażonym gabinecie rehabilitacji. Umożliwiamy przeprowadzenie leczenia rehabilitacyjnego we wszystkich schorzeniach narządu ruchu. Zapewnimy Państwu troskliwą opiekę w celu polepszenia zdrowia i komfortu psychicznego.

### Co leczymy?

- bóle kręgosłupa, dyskopatie
- bóle stawowe i mięśniowe
- stany pourazowe (po złamaniach, skręceniach)
- rehabilitacja po operacjach ortopedycznych (endoprotezy, rekonstrukcje więzadeł itp.)
- stany po udarach mózgu
- skoliozy i inne wady postawy
- choroba zwyrodnieniowa

### Wykonujemy zabiegi z zakresu:

- kinezyterapii (terapia indywidualna, terapia manualna, metoda PNF, ćwiczenia usprawniające, instruktaże ćwiczeń)
- masażu (lecniczy, relaksacyjny)
- fizykoterapii: elektroterapia (prądy interferencyjne, prądy diadynamiczne, galwanizacja, jonoforeza, TENS), laseroterapia

Marta Konecka tel. 669 546 438

## Zajęcia FITNESS

Od stycznia 2011 roku ruszyły zajęcia fitness. Profesjonalnie przystosowana sala z lustrami, przyborami oraz sprzętem nagłaśniającym może pomieścić ponad 50 uczestników zajęć. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom, pragniemy również zapewnić z czasem opiekę dla dzieci uczestników zajęć. Takie warunki oferują najlepsze kluby fitness w Polsce.

**TBC (Total Body Conditioning)** – zestaw ćwiczeń z przyborami (hantle, gumy, maty, z czasem stepy) poprawiający kondycję fizyczną oraz wzmacniający i kształtujący wszystkie grupy mięśniowe  
poniedziałek 19:00 - 20:30

**ZUMBA** – bardzo innowacyjny system fitness na terenie naszego kraju, fuzja tańca (merengue, cumbia, reegeaton, funky, taniec brzucha) i aerobiku, zainspirowana latynoskimi rytmami  
środa 19:30 - 20:30, czwartek 20:10 - 21:10

**FIT BALL** – ćwiczenia równoważne na wszystkie partie mięśniowe z wykorzystaniem dużej piłki (pozwalają odciążyć stawy biodrowe, kolanowe, skokowe, jak również kręgosłup) i hantli  
piątek 19:30 - 20:30

**HI DANCE** - choreograficzny układ ćwiczeń o zróżnicowanej intensywności (zumba merengue, cumbia, reegeaton, funky, hip-hop, elementy tańca brzucha, taniec współczesny), nauka tańca  
wtorek 17:30 - 18:30 (młodzież),  
środa 18:00 - 19:00 (dzieci)

Na zajęcia zaprasza Instruktor Fitness, Instruktor Zumby, Mistrzyni Polski Show Dance, Vice Mistrzyni Polski solistek Hip-Hop – Małgorzata Stecka

## CENNIK ZA KORZYSTANIE Z HALI SPORTOWO-WIDOWISKOWEJ

LP.	USŁUGA / MIEJSCE	OPIS USŁUGI	CZAS KORZYSTANIA	CENA BRUTTO
1	Hala sportowa	Realizacja zajęć WF, SKS Szkół Podstawowych i Gimnazjum z terenu Gminy Pomiechówek		Bezpłatnie
		Administrator		
2	Hala główna	Imprezy masowe (targi, pokazy, imprezy sportowe itp.)	60 minut	120,00 zł
		Korzystanie z hali głównej	60 minut	75 zł
		Korzystanie z sektora	60 minut	25,00 zł
		Korzystanie z hali głównej przez stowarzyszenia sportowe z terenu Gminy Pomiechówek	60 minut	60,00 zł
		Korzystanie z sektora przez stowarzyszenia sportowe z terenu Gminy Pomiechówek	60 minut	20,00 zł
3	Mała sala	Korzystanie z małej sali	60 minut	25,00 zł
4	Udostępnienie sprzętu fitness	Hantle, piłki, maty itp.	60 minut	5 zł - 50 zł (cena zależna od wypożyczonego sprzętu)
5	Udostępnienie sprzętu nagłaśniającego	Kolumny, mikrofon, mikser itp.	60 minut	5 zł - 100 zł (cena zależna od wypożyczonego sprzętu)
6	Wypożyczenie stołu do tenisa stołowego	Stół tenisowy	60 minut	5,00 zł
7	Gra zręcznościowa	Gra piłkarzyki		żeton
8	Teren zewnętrzny	Całe boisko / Połowa boiska	60 minut	25,00 zł / 15,00 zł
		Stowarzyszenia sportowe z terenu Gminy Pomiechówek	60 minut	20,00 zł / 10,00 zł
		Organizację pikników firmowych, festynów, imprez integracyjnych itp.	1 dzień	1 000,00 zł
9	Sauna	Korzystanie z sauny	15 minut	5,00 zł
10	Siłownia	Usługa dostępna dla podmiotów gospodarczych posiadających wymagane uprawnienia do prowadzenia danej działalności	1 miesiąc	1 000,00 zł
11	Siłownia	Korzystanie ze sprzętu siłowni	60 minut	10,00 zł
12	Bufet	Usługa dostępna dla podmiotów gospodarczych posiadających wymagane uprawnienia do prowadzenia danej działalności	1 miesiąc	500,00 zł
13	Pomieszczenie przeznaczone na zabiegi rehabilitacyjne	Usługa dostępna dla podmiotów gospodarczych posiadających wymagane uprawnienia do prowadzenia danej działalności	1 miesiąc	400,00 zł

## Siłownia już od lutego!

Siłownia GYM BODY FIT znajdująca się w hali sportowo-rekreacyjnej w Pomiechówku zaprasza wszystkich chętnych, którzy chcą zadbać o zdrowie i kondycję. Doświadczony instruktor pomoże Państwu ustalić indywidualny plan treningowy, dostosowany do Państwa potrzeb i możliwości. Konkurencyjne ceny: jednorazowe wejście – 9 zł; karnety: 4-wejścia – 30 zł, 8 wejść – 50 zł, 12 wejść – 65 zł, 16 wejść – 75 zł, open – 100 zł. Zapewniam profesjonalny sprzęt i przyjazną atmosferę.

UZALEŻNIJ SIĘ OD SPORTU!

Robert Rudnicki tel. 512 323 165  
www.gymbodyfit.pl

## Być jak Jane Fonda!

Na nowo otwartej hali widowiskowo-sportowej w Pomiechówku swoje zajęcia prowadzi również dobrze znana mieszkańcom – Anna Strachowska. Ta pełna zapału i energii, zawsze uśmiechnięta dziewczyna swoją postawą już od kilku lat propaguje w naszej Gminie zdrowy tryb życia. Jej zajęcia przyciągają na halę rzesze fanów aktywnego wypoczynku bez względu na wiek. Wszystkich, którzy chcą zadbać o swoją figurę i poprawić swoje samopoczucie serdecznie zaprasza na zajęcia z aerobiku – we wtorki i czwartki o godz. 19.

Zacznij się ruszać, a poczujesz się lepiej!

Anna Strachowska, tel. 509 141 272