

OŚRODEK EDUKACYJNY ZDROWIE I URODA

Adres: ul. Miodowa 21, 31-055 Kraków

Strona WWW: www.fitstyl.pl

Adres e-mail: fitstyl@fitstyl.pl

Telefon: 12 431 19 73

Opis:

Ośrodek organizuje kursy i szkolenia z zakresu projektowania wnętrz i przestrzeni, projektowania ogrodów, wizażu i stylizacji, masażu klasycznego, refleksoterapii, techniki Pilatesa, kursy dla opiekunów medycznych i instruktorów rekreacji ruchowej. Prowadzi zajęcia specjalistyczne dla osób reprezentujących różne grupy wiekowe. Organizuje bezpłatne spotkania edukacyjne o tematyce prozdrowotnej, kulturalnej i turystycznej.

Ośrodek w ramach swej działalności propaguje zdrowy model życia; przede wszystkim związany z aktywnością fizyczną w każdym wieku /np. gimnastyka specjalistyczna dla seniorów, gimnastyka 50+, wyjazdy rekreacyjne/, właściwie skomponowaną dietą /spotkania z dietetykiem, Program Redukcji Nadwagi/, rozwijaniem świadomości ekologicznej /spotkania z lekarzami, podróżnikami w ramach cyklu ciekawe spotkania z ciekawymi ludźmi/. Proponuje specjalistyczne masaże; odchudzający, aromaterapeutyczny, drenaż limfatyczny, masaż stóp, a także indywidualne zajęcia z fizjoterapeutą, indywidualny dobór diety.