

2023. június 22. Nyár Alfában :-)
(a képre kattintva nagyban is megnyílik)



Jóga móka tábor

07.31-08.04
Napüdvözet
Reggeli zenés bemelegítés
Jóga móka minden nap
Kreatív foglalkozások
Komplex mozgásterápia
KMT foglalkozások
Relaxáció, mese, kütyümentes hét
Sportverseny, szabadtéri játékok
Meglepetés programok
Tízórai, ebéd és uzsonna
További részletek a táborvezetőknél:
Szabóné Bodnár Viktória
Mozgásfejlesztő gyermekjóga oktató
Tel.:0670-633-9944
Kazányiné Balázs Marianna
Óvodapedagógus, KMT fejlesztő
Tét, Alfa Mozgásműhely
50.000ft /hét



ALFA MOZGÁSMŰHELY
ahol a mozgás kezdődik

GYÓGYTORNÁ

- Ortopédiai műtétek utáni rehabilitáció(csipő-,térd- váll protézis)
- Törések, baleseti műtétek utáni rehabilitáció, vagy műtét előtti torna
- Stroke utókezelés, bénulások, izomgyengeségek tornája
- Covid utókezelés, állóképesség javítás
- Szétnyílt hasizom, szülés utáni regeneráció
- Intim torna
- McKenzie torna, gerincpanaszok kezelése

MASSZÁZS

- Svéd masszáz
- Talpmasszáz
- Gerinc regeneráló masszáz
- Vital masszáz(svéd masszáz+kópóly)
- Nyirok masszáz
- kézi/gépi
- Cellulit masszáz+tekerés
- Kismama masszáz
- Bambusz masszáz
- Aromaterápiás masszáz
- Elektroterápia
- 3in 1 alakformáló kezelés

CSOPORTOS TORNÁ

- Gyermek mozgásfejlesztés
- Gyermek jóga ovis, sulis, tini
- Baba jóga kisbabás, nagybabás
- Hatha jóga
- Angol Kalauz Baba, Ovis
- Hangtál jóga
- Beach body-alakformáló, aerob óra
- Preventív gerinctorna
- Gyerek gerinctorna(gyógytorna)
- Lúdtalp torna
- Manó torna (2-4 éveseknek)
- Iskola előkészítő foglalkozás





RÉSZLETEKÉRT LÁTOGASS EL FACEBOOK OLDALUNKRA:  @ALFA MOZGASMUHELY

Információ:
Alfa Mozgásműhely
Kovács-Mészáros Renáta
06-20/532-49-31
9100 Tét, Fő utca 83/a



MOZGÁS-ÉS KÉPESSÉGFEJLESZTŐ NAPIKÖZIS TÁBOR

2023. 07. 24-07.28.
SZERETETTEL VÁRUNK MINDEN 4-8 ÉVES GYERMEKET NYÁRI EGÉSZ NAPOS TÁBORUNKBA.




Programjaink közül:

- Komplex MozgásTerápia- KMT
- Komplex Mozgás és Személyiségfejlesztés a Magyar Mozgáskotta Módszerrel
- játékos képességfejlesztés
- játékos "órarend"
- Jóga-Móka Vikivel
- napi 3x-i étkezés
- egyéb program

További információ a táborvezetőktől kérhető:
Kazányiné B. Marianna
Óvodapedagógus, KMT fejlesztő
0670 2856782
Szabóné Bodnár Viktória
Mozgásfejlesztő gyermek jógaoktató
0670 6339944

TÁBOR DÍJA 50.000.- FT/FŐ

HELYSZÍN: TÉT, ALFA MOZGÁSMŰHELY
FŐ U. 83/A



