



POWIATOWE CENTRUM REDUKCJI STRESU

powstałe w ramach projektu:

„Program dla zdrowia, pogody ducha i długich lat życia mieszkańców powiatu oleckiego”

ZAPRASZA

wszystkich mieszkańców powiatu oleckiego
do korzystania

z zajęć Techniki Redukcji Stresu,

które odbywają się w Olecku przy ul. Gołdapskiej 29

(na parterze budynku szkoły - ZSLiZ)

Zajęcia prowadzone są w:

- fotelach masujących
- siłowni napowietrznej
- siłowni wewnętrznej

(dodatkowo istnieje możliwość skorzystania z boiska wielofunkcyjnego i sali gimnastycznej)



**w poniedziałki, środy i piątki od 7.30 – do 15.30
oraz we wtorki i czwartki od 10.00 - do 18.00.**

Zajęcia są bezpłatne.

Przeciwwskazaniem do masażu na fotelu jest:
nowotwór złośliwy, ciąża i choroby serca.