

# OŚRODEK EDUKACYJNY ZDROWIE I URODA

**Adres:** ul. Miodowa 21, 31-055 Kraków

**Strona WWW:** [www.fitstyl.pl](http://www.fitstyl.pl)

**Adres e-mail:** [fitstyl@fitstyl.pl](mailto: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.