



# ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

ΣΧΟΛΗΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΥ 45 - ΛΟΥΤΡΑΚΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ, ΤΗΛ. 2744069039

# AQUA TRAINING

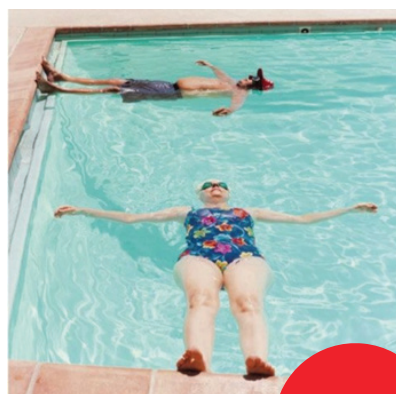
## ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

ΓΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

*Η άσκηση στο νερό μπορεί να βοηθήσει ένα μεγάλο μέρος πληθυσμού ειδικά τα άτομα της τρίτης ηλικίας αλλά και τους Αμεα.*

Οι λόγοι είναι απλοί:

- Μέσα στο νερό, οι κινήσεις γίνονται **πιο εύκολα** και ο πόνος είναι **μικρότερος**.
- Τα άτομα νιώθουν **περισσότερο ανεξάρτητα** αφού η βοήθεια που τους παρέχεται είναι πολύ λιγότερη από αυτή έξω από το νερό.
- Οι ασκήσεις που δεν γίνονται στην ξηρά, **στο νερό είναι εφικτό να γίνουν**.



ΟΛΙΓΟΜΕΛΗ ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΩΣ 3 ΑΤΟΜΑ

**50€**



# ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

ΣΧΟΛΗΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΥ 45 - ΛΟΥΤΡΑΚΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ, ΤΗΛ. 2744069039

Πέρα όμως από τη σωματική βελτίωση, η θεραπευτική κολύμβηση βοηθάει στην αντιμετώπιση του καθημερινού στρες καθώς προσφέρει και τεράστια ψυχική χαλάρωση.

Η ιδιαιτερότητα, που την κάνει ξεχωριστή, σε σχέση με τα άλλα αθλήματα, είναι το νερό και οι φυσικές ιδιότητες που έχει.



*Τα μαθήματα διαρκούν 45 λεπτά*

**50€**



📍 Σχολής Μηχανικού 45, Λουτράκι  
☎ 2744 4 08021  
📘 Κέντρο Ειδικών Θεραπειών Τεχνητής Νοημοσύνης NAO  
📷 @kentro\_eidikwn\_therapiwn\_nao  
✉ info@naotherapycenter.gr