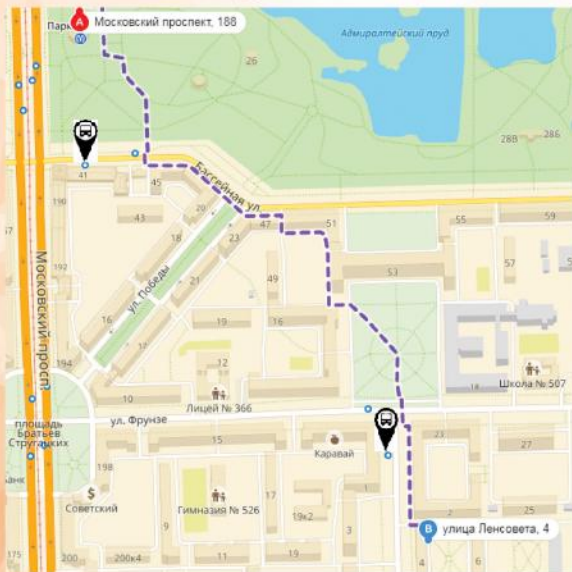


ПО ИНТЕРЕСУЮЩИМ ВОПРОСАМ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ:

ул. Ленсовета, д. 4, каб. 219 или по телефону **368-23-90**, по рабочим дням с 9.00 до 18.00 (перерыв на обед с 13.00 до 14.00), в пятницу с 9.00 до 17.00 часов,
Официальный сайт СПб ГБУ «КЦСОН Московского района» kcsn-mosk.ru

Помещения отделения приспособлены для посещения инвалидами и другими маломобильными группами населения.

КАК ДОБРАТЬСЯ



ОТ СТ. МЕТРО «ЗВЕЗДНАЯ» : автобус №16 до остановки общественного транспорта «ул. Гастелло»

ОТ СТ. МЕТРО «ПАРК ПОБЕДЫ»: автобус №16 до остановки общественного транспорта «ул. Ленсовета»

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ МОСКОВСКОГО РАЙОНА»

«Здоровье – первая составляющая счастья»

Вы хотите жить интересно, укрепить здоровье и радоваться каждому прожитому дню? Приглашаем вас в оздоровительные группы социально-реабилитационного отделения №2.

ДЛЯ ВАС

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Дыхательная гимнастика

постановка правильного дыхания. Восстановление и под-держание внутреннего равновесия, улучшение функциональных возможностей организма, развитие двигательной памяти тела, гибкости и улучшение осанки

«Базопилатес»

- ✓ оздоровление позвоночника
- ✓ разумное управление своим телом
- ✓ укрепление мышц
- ✓ развитие равновесия, улучшение осанки
- ✓ снижение болей в спине
- ✓ развитие дыхательной системы
- ✓ развитие позитивного мышления в борьбе со стрессом



Скандинавская ходьба

приобщение к здоровому образу жизни

Обучающие семинары:

- ✓ «Техника скандинавской ходьбы»
- ✓ «Три шага»



Кик-аэробика

(Кардио, Интенсивность, Кондиция)

новое направление фитнеса, сочетающее в себе аэробику и технику восточных единоборств. Занятия:

- ✓ повышают выносливость
- ✓ улучшают координацию
- ✓ подтягивают мускулатуру тела
- ✓ активизируют обмен веществ



Социальные услуги предоставляются гражданам на основании индивидуальной программы предоставления социальных услуг.



Социальные услуги оказываются как платно, так и бесплатно в соответствии со статьями 31-32 Федерального закона № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»



СПБ ГБУ

«Комплексный центр
социального обслуживания
населения
Московского района»

СОЦИАЛЬНО- РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ ОТДЕЛЕНИЕ №2

