

Park Wodny zaprasza od marca na aqua fitness!

Wiosna za pasem, większość z nas z pewnością zrobi pozimowy, kaloryczny rachunek sumienia. A i kondycja już nie ta, co kiedyś ... Ale na nadmiar kilogramów czy wzmocnienie organizmu jest tylko jeden sprawdzony sposób – aktywny tryb życia! Bogata paleta dyscyplin sportowych sprawia, że jest w czym wybierać. W podjęciu decyzji pomogą wiosenne oferty ośrodków sportu i rekreacji – jako pierwszy z wiosenną ofertą startuje Park Wodny. Co powiecie na aqua aerobic i aqua PUB ?

Ćwiczenia w wodzie należą są z tych lekkich, łatwych i przyjemnych. A przy okazji zdrowych - ruch w wodzie korzystnie wpływa między innymi na układ krwionośny i oddechowy. Aqua fitness polecany jest także osobom cierpiącym na problemy z kręgosłupem czy stawami. To także świetna metoda rehabilitacji po urazach i złamaniach. Ponadto regularne ćwiczenia w wodzie wysmuklają sylwetkę, redukując tkankę tłuszczową, a równocześnie rozwijają mięśnie. Słowem – same zalety :) I do tego ogólnie dostępne dla każdego - z dobrodziejstw fitnessu na basenie mogą korzystać kobiety w ciąży, osoby otyłe lub po kontuzjach. Nie trzeba atletycznej kondycji i siły – jedynie chęć i oczywiście dobry humor :). Zajęcia rozpoczynają się od 5 marca:

AQUA FITNESS – poniedziałek – godz.10.00 i środa - godz. 19.00

AQUA BUP - poniedziałek , środa - godz. 18.00

Zapraszamy!!

Katarzyna Miszczuk

plakat not found or type unknown