

Zapraszamy do Parku Wodnego w Hajnówce na aqua zumbę!

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 – wspominaliśmy niedawno o akcji Hajnówka biega ([zobacz](#)).; a co powiecie na aqua zumbę? Park Wodny w Hajnówce zaprasza na zajęcia. Energetyczne taktę latynoskiej muzyki porwą do zabawy. Ćwiczenia (a raczej taniec) są z tych lekkich, łatwych i przyjemnych. A przy okazji zdrowych - ruch w wodzie korzystnie wpływa między innymi na układ krwionośny i oddechowy. Aqua zumba polecana 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 :)

Sekretu skuteczności ćwiczeń należy dopatrywać się w samej zumbie – tj. połączeniu tańca z elementami fitness a jednocześnie małym stopniu skomplikowania ruchów przy oraz w wodzie, która skutecznie amortyzuje ruchy ciała, zmuszając nas do pracy. Łatwe kroki i zdrowotny oręż sprawiają, że aqua zumbę można polecić osobom w każdym wieku.

Na zajęcia z aqua zumbą Park Wodny w Hajnówce zaprasza w każdy piątek o godz. 19.30. Zajęcia odbywają się pod okiem profesjonalnego trenera. Więcej tu: www.parkwodny.hajnowka.pl . A nam pozostaje jedynie gorąco zachęcić do udziału.

Katarzyna Nikołajuk