

Jesień w Parku Wodnym w Hajnówce

Zima za pasem, przed nami cztery, długie miesiące podjadania, nic nierobienia i spadku aktywności. Bo jak tu się ruszyć z domu, kiedy za oknem zimno, szaro, deszczowo a lada moment nas zawieje? Pomimo niesprzyjających, jesienno - zimowych warunków i okoliczności, warto postawić na aktywny tryb życia. Bo kto powiedział, że zima musi być nudna? A już na pewno nie w Parku Wodnym w Hajnówce!

Bogata paleta zajęć pomoże w podjęciu decyzji - w ofercie zajęcia zdrowy kręgosłup, aqua aerobik, aqua BUP.

Bez względu na które zajęcia się zdecydujemy, gimnastyka ruchowa w wodzie przyniesie mnóstwo korzyści - odpręży, zahartuje organizm, utrzyma naszą kondycję a przy okazji wesprze w zapasach z nadmiarem kilogramów! Zapraszamy!

Aqua BUP (ćwiczenia na wyrzeźbienie brzucha, ud i pośladków)

Poniedziałki i środy, godz. 18.00

Zdrowy Kręgosłup (ćwiczenia poprawiające stan kręgosłupa)

Wtorki i czwartki godz. 20.15

Aqua Areobik

Poniedziałek godz. 10.00, środa godz. 19.00

PS. Tych, którzy nie czują się w wodzie pewnie Park zaprasza na naukę pływania!

Więcej informacji w Kasie Parku (tu też prowadzone są zapisy na zajęcia) lub pod nr tel. 85 876 78 60.

<http://www.parkwodny.hajnowka.pl>

Katarzyna Miszczuk

plakat not found or type unknown