

# Jesienna oferta Parku Wodnego 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 - po przewie do grafiku Parku Wodnego w Hajnówce wracają zajęcia z aqua fitness i Zdrowy Kręgosłup!

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. 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 ćwiczeń na basenie mogą korzystać kobiety w ciąży, osoby otyłe lub po kontuzjach. Nie trzeba atletycznej kondycji i siły - jedynie chęć i oczywiście dobry humor :)

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!

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

od 1.10.2019r. Zdrowy Kręgosłup- mały basen,

od 4.10.2019r. Aqua Fitness - duży basen.

Obowiązkowe zapisy na zajęcia.

Zdrowy Kręgosłup - wtorek godz.20.15

- czwartek godz. 19.15

Aqua Fitness - poniedziałek, piątek - godz.20.15

Zajęcia odbywać się będą przy minimalnej liczbie - 5 zapisanych osób w grupie.

Bez minimalnej ilości ZAPISANYCH osób - zajęcia będą odwoływane!

Terminy zajęć Aqua Fitness w październiku 4,11,14,18, 21,25 i 28.

Zdrowy kręgosłup w każdy wtorek i czwartek października.

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

Katarzyna Miszczuk