

Wiosenna oferta Parku Wodnego

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 – sport! Paleta dyscyplin sportowych sprawia, że jest w czym wybierać, a w podjęciu decyzji pomogą wiosenne oferty ośrodków sportu i rekreacji – jako pierwszy z wiosenną ofertą startuje Park Wodny. Ruszyły zajęcia Aqua Fitness (w każdy poniedziałek, godz. 19.15), a w marcu – „Zdrowy Kręgosłup” (w każdy wtorek, godz. 20.15).

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!

Szczegóły oferty na [stronie Parku Wodnego \(zewnątrzne okno\)](#)

Katarzyna Miszczuk

grafika poglądowa: Park Wodny w Hajnówce, od 15 lutego 2021 Aqua Fitness na małym basenie