

# AQUA fitness

**AQUA fitness** jest wskazany dla każdego, a w szczególności ze względu na swoje zalety **dla osób z nadwagą lub mających problemy zdrowotne z kręgosłupem czy stawami**. Terapia ruchowa w wodzie jest od lat jednym z ważniejszych czynników przyspieszających powrót do zdrowia. AQUA fitness może być jedynym rodzajem aktywności ruchowej lub uzupełniać rekreację innego rodzaju.

AQUA fitness to świetna zabawa - dla każdego!!!

## Zapraszamy

Harmonogram zajęć :

### **AQUA AEROBIK**

20.12.2019, piątek godzina 20.15 (na dużym basenie)

### **Cennik :**

Wejście jednorazowe = 12zł + opłata za bilet zgodnie z cennikiem

Karnet 8 wejść = 56zł + opłata za bilet zgodnie z cennikiem (karnet jest ważny tylko jeden miesiąc)

W razie nieobecności na zajęciach, proszę o odrobienie zajęć z inną grupą.

Najlepsze rezultaty osiągniemy łącząc regularne ćwiczenia z odpowiednio dobraną, zbilansowaną dietą.

Pliki do pobrania: [Zgoda na przetwarzanie danych osobowych](#)

**Uwaga! Zmiany w harmonogramie mogą ulegać zmianie. Zalecamy sprawdzić stronę:**

Więcej na <http://parkwodny.hajnowka.pl>