

Aqua aerobik

Aqua aerobik

Aqua aerobik (gimnastyka w wodzie) to bezpieczna forma aktywności fizycznej, którą może uprawiać każdy, niezależnie od wieku oraz kondycji fizycznej. Jest to rodzaj gimnastyki korekcyjnej, który wywodzi się od ćwiczeń rehabilitacyjnych w wodzie.

Podczas aqua aerobiku odciążony jest cały układ kostno-stawowy, z tego względu ta forma ruchu polecana jest również osobom, które chorują na osteoporozę, cierpią na nadciśnienie tętnicze lub mają problemy z kręgosłupem i stawami oraz paniom w ciąży. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów.

Ćwicząc aqua aerobik szybko można pozbyć się zbędnych kilogramów, ponieważ ruch w wodzie wpływa na przyspieszenie przemiany materii. Dodatkową korzyścią jest także widoczny wpływ na zmniejszenie cellulitu, gdyż woda masując ujędrnia ciało. Systematyczna gimnastyka w wodzie jest skuteczna zwłaszcza dla osób z nadwagą.

Aerobik w wodzie nie wymaga umiejętności pływania, ponieważ, cały czas ćwiczy się w styczności z podłożem. W wodzie ciało waży o wiele mniej, dlatego łatwiej wykonuje się ćwiczenia.

Zalety aqua aerobiku:

- idealny dla osób z nadwagą, wadami kręgosłupa, chorymi stawami,
- nie wymaga dużej sprawności fizycznej ani umiejętności pływania,
- poprawia samopoczucie oraz likwiduje napięcie i stres,
- pomaga zwalczyć cellulit,
- masuje i ujędrnia ciało,
- wysmukla sylwetkę.

Dni	Godziny	Instruktor
poniedziałek	19:00	Aneta CETNARSKA

Przewidywany termin zakończenia bieżących zajęć - **16.03.2026 r.**

Zapraszamy do zapisów do kolejnych grup w kasie basenu

lub pod nr telefonu **17 7444-820**, które zostaną uruchomione w chwili zebrania **12 osób**.

Od 1 stycznia 2018 r. - zmiana cen za zajęcia aqua aerobiku

Koszt: **170,00 zł** - (10 zajęć po 45 min.) + bilet wstępu

22,00 zł (opłata za jednorazowe wejście) + bilet wstępu

Opłatę za zajęcia aqua aerobiku należy uiścić z góry przed rozpoczęciem pierwszych zajęć.

ZAPRASZAMY DO ZAPISÓW :-)