

ZAPRASZAMY NA AQUA AEROBIC

Wpisany przez Administrator

środa, 07 października 2020 11:23 - Poprawiony środa, 07 października 2020 11:28

Z wielką radością informujemy, że wczoraj czyli 06 października ruszyły pierwsze zajęcia „AQUA AEROBIKU”. Są jeszcze wolne miejsca. Gimnastyka w wodzie jest bardziej efektywna niż podczas tradycyjnego aerobiku. Spalamy dwa razy więcej kalorii od 500 – 700. Ciało staje się bardziej jędrne i wysportowane.

Redukuje się cellulit i poprawia wygląd skóry. Ćwiczenia przy muzyce w miłym towarzystwie wpływają pozytywnie na nasze organizmy. Zajęcia aqua aerobiku są bardzo bezpieczne, nawet dla osób nie umiejących pływać, ponieważ każdy z uczestników korzysta z zabezpieczeń w postaci pasów wypornościowych, makaronów, desek do pływania itp. Na dzień dzisiejszy zajęcia odbywają się we wtorki o godz. 19.30., natomiast planowane jest uruchomienie dodatkowych zajęć.

Wejście jednorazowe – 18 zł – (60 min.)

Karnet (10 wejść) – 150 zł (warunek zakup jednorazowy przez min. 10 osób)

ZAPRASZAMY!!!