

Aquaerobic – kondičně-rehabilitační program

každý pátek 18.00 – 19.00 hod., menší kulatý bazén



vstupné: vstup do bazénu + 25 Kč

Začínáme 16. září 2011.

Co je aquaerobic? Je to zábavná forma cvičení, která využívá přirozeného odporu a vztlaku vody. Hodí se pro všechny věkové kategorie s různou úrovní fyzické zdatnosti. Cvičení se zaměřuje na zlepšení fyzické zdatnosti po všech stránkách.

Je vhodné pro i pro neplavce, lidi s nadváhou a také seniory.

Vodní prostředí má příznivé účinky na páteř a pohybovou soustavu a mnohé další.

Aquaerobik vypadá zdánlivě jako nenáročné cvičení, je však účinný. Při cvičení ve vodě dochází k odlehčení nosných kloubů, eliminuje riziko přetížení kardiovaskulárního systému. Voda vás nadnáší, můžete udělat cokoli.

Jitka Chalupná (instruktor), tel.: 775 612 373