

Wakacyjny aqua aerobik na Pływalni Rodzinnej w Białymstoku

Wyszczupla, wzmacnia i napina mięśnie, relaksuje – takie efekty daje fitness w wodzie. Co ciekawe przy tym treningu wcale nie trzeba umieć pływać. W lipcu takie zajęcia będą prowadzone na białostockiej Pływalni Rodzinnej przez cztery dni w tygodniu - rano, popołudniu i wieczorem.

Białostocki Ośrodek Sportu i Rekreacji w lipcu na Pływalni Rodzinnej organizuje wakacyjne zajęcia aqua aerobiku. Zajęcia zaplanowane są tak, by każdy mógł dopasować swój czas. Będą się odbywały przez cztery dni w tygodniu – od poniedziałku do czwartku, rano, po południu i wieczorem:

- w godz. 9:15-10:00;
- w godz. 15:30-16:15;
- w godz. 17:45-18:30.

Treningi będzie prowadziła doświadczona instruktorka Krystyna Palecka-Bratumił. Na zajęcia nie trzeba się wcześniej zapisywać ani rezerwować miejsc. Wystarczy odpowiednio wcześniej przed ćwiczeniami przyjść na pływalnię przy ul. Stromej 1a.

Standardowa cena za jednorazowe ćwiczenia to 16 zł za zajęcia poranne oraz 18 zł za zajęcia popołudniowe i wieczorne. Kwota jest niższa, jeśli korzystamy z Karty Sportu. Dla przypomnienia: doładowanie za 50 zł upoważnia do korzystania z naszych wszystkich usług z 10% bonifikatą. Doładowanie za 100 zł obniża koszty o 20%, zaś okaziele Karty Sportu rocznej (koszt 500 zł) płacą mniej o 25%.

Aqua aerobik przy muzyce sprzyja zarówno osobom o ponadprzeciętnej wydolności, zawodowym sportowcom, amatorom crossfitowych wyzwań, jak i wszystkim tym, którzy albo zaczynają się ruszać, albo preferują spokojny styl aktywnego wypoczynku.

Posiadamy specjalistyczny sprzęt do ćwiczeń: hantle, pasy wypornościowe, gąbki makaronowe. Najważniejsza jest tu woda i jej uzdrawiający wpływ. Ten trening jest w pełni bezpieczny – w wodzie dużo trudniej o przeciążenia stawów czy kręgosłupa. Aqua aerobik wzmacnia i uelastycznia mięśnie, wyszczupla, wyprostowuje sylwetkę. Ryzyko kontuzji jest minimalne, trening jest urozmaicony i dla osób w każdym wieku, także tacy, którzy nie umieją pływać.

za: BOSiR

