



ZNOVU ZAČÍNÁME!

KURZ AQUA AEROBIKU

VE WELLNESS KUŘIM



Obsah kurzu: 10 uzavřených lekcí/každé pondělí od 19,30 hod
(v termínech: 7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 18/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3)

Na co se můžete těšit: 19,30 – 20,15 intenzivní lekce aqua aerobiku v mělké i hlubší vodě
20,15 – 20,45 odpočinek a relax v podobě využití relax zóny wellness centra
(parní sauna, vířivka, rekreační zážitkový bazén s divokou řekou, protiproudem a masážními rošty)

Cena: 1450,- Kč/10 lekcí

Cvičíme v: Plavecký bazén 25m, hloubka 1,1-1,6 m, teplota vody 28 °C

Naším cílem je:

- donutit naše břišní svalstvo díky vodě k neustálé aktivitě
- zapojit všechny svalové skupiny (i způsobem, který na suchu není možný)
- nenásilně a hlavně zábavně zlepšit nejen fyzickou ale i psychickou kondici vašeho těla
- zvolit si během cvičení vlastní tempo, intenzitu a rozsah cviků dle momentálního pocitu nebo zdravotního stavu
- vzhledem k vodnímu prostředí sice šetřit naše klouby, ale naopak s přispěním odporu vody zase zvýšit svalovou sílu, koordinaci a vytrvalost

Vhodné pro:

- začátečníky i pokročilé, všechny věkové i výkonnostní kategorie
- jako doplněk formou rehabilitace po sport.úrazech a těhotné / po konzultaci /



NUTNÁ REZERVACE PŘEDEM do 20/12/2018

VZHLEDEM K OMEZENÉMU POČTU MÍST!

V případě zájmu, rezervace nebo pro více informací ke kurzu mě prosím kontaktujte:

Iva Kolářová

info@plavemevkurimi.cz, tel.: 777-712-970