

## Zajęcia odchudzające i aqua aerobik

24.04.2014.

Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji w Skarżysku - Kamiennej serdecznie zaprasza na zajęcia odchudzające i aqua aerobik, które odbywać się będą na Krytej Pływalni przy ul. Spółdzielczej. Ruszamy już 15 września 2015.

**AQUA AEROBIC - ćwiczenia**  
gimnastyczne w wodzie wykonywane przy rytmicznej muzyce w formie prostych układów ćwiczebnych w pełnym odciążeniu, które zapewnia wyporność wody.

Ćwiczenia mają charakter wytrzymałościowy, a atrakcyjność zajęć zwiększa się poprzez wykorzystanie rozmaitych przyborów: makaronów, pasów wypornościowych, piłek, itp.

Aqua Aerobic to:

- idealny sposób walki z nadwagą,
- poprawa kondycji, wytrzymałości,
- odciążenie kręgosłupa i stawów,
- świetna zabawa i relaks.

Zajęcia odchudzające odbywać się będą we wtorki i czwartki, od godziny 17.00 (zajęcia na siłowni) i od godziny 18.00 (zajęcia na basenie) - I grupa.

Od godziny 19.00 (zajęcia na siłowni) i od godziny 20.00 (zajęcia na basenie) - II grupa.

Zajęcia prowadzi instruktor Iwona Zarychta. Więcej informacji można uzyskać na krytej pływalni lub pod numerem telefonu 508 216 980

Zajęcia Aqua Aerobiku prowadzone będą w dniach poniedziałek, środa, piątek, w godzinach 18.00 - 19.00 i 19.15 - 20.15.

Zajęcia prowadzić będzie instruktor Paulina Trembulak Gładys. Więcej informacji można uzyskać na krytej pływalni lub pod numerem telefonu 514345663

Serdecznie zapraszamy !!!

