



Aqua fitness stanowi efektywną formę rehabilitacji, jest niezwykle skutecznym i bezpiecznym sposobem walki z nadwagą, pomaga wzmocnić kondycję, odporność organizmu na choroby, a nawet zmniejszyć cellulit.

Zajęcia są prowadzone przez wykwalifikowaną instruktorkę i odbywają się w każdy wtorek i czwartek w godzinach: 17:00, 18:00, 19:00.

Oferujemy 30 minut ćwiczeń w wodzie o różnej intensywności, połączone z elementami kardio, ćwiczeniami siłowymi i relaksacją oraz pół godziny relaksu w wodzie.

Dysponujemy odpowiednim sprzętem wspomagającym ćwiczenia tj. makarony, betomic, hantle i piłeczki.

karnet na 8 wejść	200 zł
pojedyncze wejście	40 zł

Ilość miejsc ograniczona - do 15 osób w grupie.