

AQUA AEROBIC

AQUA AEROBIK TO GIMNASTYKA W WODZIE, KTÓRĄ MOŻE UPRAWIAĆ KAŻDY NIEZALEŻNIE OD WIEKU I KONDYCJI FIZYCZNEJ. NIE WYMAGA ON UMIEJĘTNOŚCI PŁYWANIA, PONIEWAŻ CAŁY CZAS ĆWICZY SIĘ W STYCZNOŚCI Z PODŁOŻEM.

W WODZIE CIAŁO WAŻY O WIELE MNIEJ, DLATEGO ŁATWIEJ NIŻ NA SALI WYKONUJE SIĘ ĆWICZENIA. ĆWICZĄC AQUA AEROBIK SZYBKO MOŻNA POZBYĆ SIĘ ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW I UJĘDRNIĆ CIAŁO ORAZ ZLIKWIDOWAĆ BÓLE KRĘGOSŁUPA I POPRAWIĆ KONDYCJĘ.

ZAPRASZAMY OD PONIEDZIAŁKU DO CZWARTKU

O GODZINIE 18.00



Sprawdź nas!



www.adler.kaszuby.pl



ul. Górna 60 Zgorzałe, 83-322 Stężyca



502 486 990



fitandmedical@adlerkaszuby.com.pl