

AQUA AEROBIC

Instruktor – Magdalena Proch

Zajęcia z aqua aerobiku odbywają się w środy w godzinach: 19.40-20.25 (I grupa – grupa zorganizowana) i 20.30-21.15 (II grupa – grupa zorganizowana). W trakcie tworzenia jest kolejna grupa.

Organizacja i zarys ogólny prowadzonych zajęć:

Już od dawna ćwiczenia w wodzie były zalecane jako forma rehabilitacji dla osób z problemami układu kostnego i stawowego, czy po skomplikowanych operacjach. Jednak każdy, niezależnie od wieku i kondycji fizycznej, może zafundować sobie trening w wodzie, gdyż nie obciąża on stawów, rozwija wytrzymałość mięśni, ogólną sprawność i wydolność fizyczną organizmu.

Aqua aerobic nie obciąża kręgosłupa. W wodzie, ciśnienie hydrostatyczne działa na nasze ciało jak masaż limfatyczny. W masowanym ciele lepiej krąży krew i limfa i szybciej usuwane są z niego toksyny - główni sprawcy cellulitu.

Podczas zajęć aqua aerobiu, spalamy więcej energii niż podczas zwykłych ćwiczeń (nawet 500 kcal w ciągu 45 minut).

Umiejętności pływackie nie są niezbędne do ćwiczeń. To wspaniała okazja dla tych, którzy boją się wody - prosty i przyjemny aqua aerobic może sprawić, że strach przed wodą powoli zniknie, a to pierwszy krok do nauki pływania.

Ćwiczenia odbywają się w rytm muzyki, nadającej odpowiednie tempo oraz przede wszystkim mobilizującej do wysiłku. Instruktor znajdujący się na brzegu pokazuje ćwiczenia, które wykonują uczestnicy. Zajęcia mogą odbywać się w wodzie płytkiej (głębokość do pasa), wodzie o średniej głębokości (do klatki piersiowej) i głębokiej (brak kontaktu ciała z dnem).

Oprac. M. Proch

Zapisy:

Biuro Szkoły Pływania "Trewal":

Jakub Michalak

tel.: 61 2921485

e-mail: plywalnia@szosir.com.pl

poniedziałek-piątek od 7.00 do 18.00

środa od 10.00 do 18.00

Kasy:

tel.: 61 2921485

Cennik zajęć dla niemowlaków w ramach Szkoły Pływania „Trewal”:

- zajęcia grupowe (od 5 do 10 osób w grupie)
- **KARNET** – płatność jednorazowa (miesięczna)
 - 4 zajęcia w miesiącu, 80,00 zł
 - 8 zajęć w miesiącu, 120,00 zł

Zapraszamy

CENNIK SZKOŁY PŁYWANIA „TREWAL” – ceny zawierają usługę wraz z wejściem na basen dla jednego uczestnika z wyjątkiem zajęć dla niemowlaków i rehabilitacji w wodzie

Powyższe ceny nie dotyczą oddawania obiektów sportowych w najem, dzierżawę lub użyczenie dla potrzeb organizacji zawodów, turniejów, koncertów, zgrupowań oraz innych imprez kulturalnych i sportowych.