



Aqua Fitness to zajęcia, które odbywają się w Centrum Rekreacji Wodnej Dolinka w ramach programu Aktywuj się z MOSiR-em. Cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem. W związku z tym rozszerzamy ofertę i wprowadzamy poranne zajęcia.

Aqua Fitness to wspaniała forma treningu całego ciała, który zmierza do osiągnięcia maksymalnej sprawności fizycznej, przy wykorzystaniu różnorodnych form ruchowych w wodzie. Ćwiczenia dostosowane są do możliwości, gustu i oczekiwań uczestników.

- Ćwiczenia w wodzie przyciągają za każdym razem liczną grupę kobiet – mówi Natalia Szrama, specjalista ds. marketingu i reklamy MOSiR. – Część osób woli ćwiczyć wieczorami, ale są również panie, dla których poranna aktywność jest znacznie bardziej korzystna. Z myślą specjalnie o tych osobach postanowiliśmy poszerzyć ofertę Aqua Fitness i utworzyć nową grupę, dla której zajęcia będą we wtorki i czwartki o godz. 9. Zapraszamy na nie już od 22 września.

Koszt uczestnictwa w jednych zajęciach to 25 zł. Możliwe jest skorzystanie z karnetów w cenach: 85 zł za 4 wejścia lub 140 zł za 8 wejść. Karnety nie są przyporządkowane do danych grup, czyli można z nich korzystać zarówno na zajęciach porannych, jak i wieczornych. Należy je jednak wykorzystać w ciągu jednego miesiąca, poczynając od dnia zakupu.

Zajęcia Aqua Fitness odbywają się w CRW Dolinka przy ul. Moniuszki 25 w Elblągu:

- **zajęcia poranne: we wtorki i czwartki o godz. 9.00**
- **zajęcia wieczorne: w poniedziałki, wtorki i czwartki o godz. 20.00**

W celu zapewnienia bezpieczeństwa prosimy o stosowanie się do wytycznych wynikających z rozporządzenia Rady Ministrów. Obowiązkowe jest zasłanianie ust i nosa w poza strefą basenową (osoby bez maseczek lub przyłbic nie będą obsługiwane). Po wejściu do obiektu oraz

po skorzystaniu z toalet należy zdezynfekować ręce. Prosimy o zachowanie dystansu społecznego minimum 1,5m.

Zapraszamy na zajęcia Aqua Fitness.

Tekst i fot. MOSiR