



Każdy z nas lubi relaks w wodzie. Czujemy się wtedy odprężeni, wyluzowani i poprawia nam się humor. Możemy przy tym także ćwiczyć nasze ciało. Jeżeli masz ochotę połączyć te wszystkie atuty, skorzystaj z zajęć w wodzie w ramach programu „Aktywuj się z MOSiR-em”.

W naszej ofercie znajdują się zajęcia dla każdego dorosłego. Seniorzy również znajdą propozycję dla siebie. Wszystkie spotkania odbywają się w miłej atmosferze wspólnej zabawy, a wejściówki są w atrakcyjnych cenach.

Aqua Fitness to propozycja, która najczęściej znajduje się w harmonogramie zajęć w wodzie. Przez to można skorzystać z tych godzinnych ćwiczeń w dogodnym terminie i lokalizacji. W Centrum Rekreacji Wodnej przy ul. Moniuszki lub w Krytej Pływalni przy ul. Robotniczej.

Nasze zajęcia w CRW Dolinka i Krytej Pływalni odbywają się w basenie sportowym. Jednak wszystkich tych, którzy nie potrafią pływać uspokajamy, że ta umiejętność nie jest potrzebna, aby uczestniczyć w treningu. Wszyscy stoimy w płytszej części basenu, gdzie woda sięga maksymalnie do pach. Ciało traci wtedy na wadze, dzięki temu podczas ćwiczeń odczuwamy mniejsze zmęczenie.

Aby wziąć udział w treningu trzeba wziąć ze sobą jedynie strój kąpielowy. Instruktor z brzegu rozpoczyna od pokazania rozgrzewki, a później startują właściwe ćwiczenia. Często mamy do wykorzystania sprzęt wodny, w postaci lekkich, piankowych makaronów, desek oraz innych

dedykowanych akcesoriów. To wszystko w rytm muzyki.

Aerobik dla seniorów odbywa się w Krytej Pływalni i jest zbliżony od tradycyjnego aqua fitnessu. Ćwiczenia są dostosowane dla osób powyżej 60 roku życia. Tutaj także stoimy w płytszej części basenu. Po 30 minutach ruchu w wodzie każdy uczestnik będzie mógł skorzystać z 30 minut swobodnego pływania. Zapraszamy w każdą sobotę o godzinie 11 i 12. Cena biletu to 11 zł.

Aqua fitness w CRW Dolinka startuje we wtorki i czwartki o godz. 20. Pojedyncze wejście to koszt 26 zł, natomiast karnety można kupić w cenie 88 zł za 4 wejścia w ciągu miesiąca lub 145 zł za 8 wejść w ciągu miesiąca. Natomiast w Krytej Pływalni w środy i piątki o godz. 20. Pojedyncze wejście to koszt 21 zł, natomiast karnety można kupić w cenie 78 zł za 4 wejścia w ciągu miesiąca lub 125 zł za 8 wejść w ciągu miesiąca. W obu pływalniach można korzystać z karty Multisport.

*Tekst i fot. MOSiR*