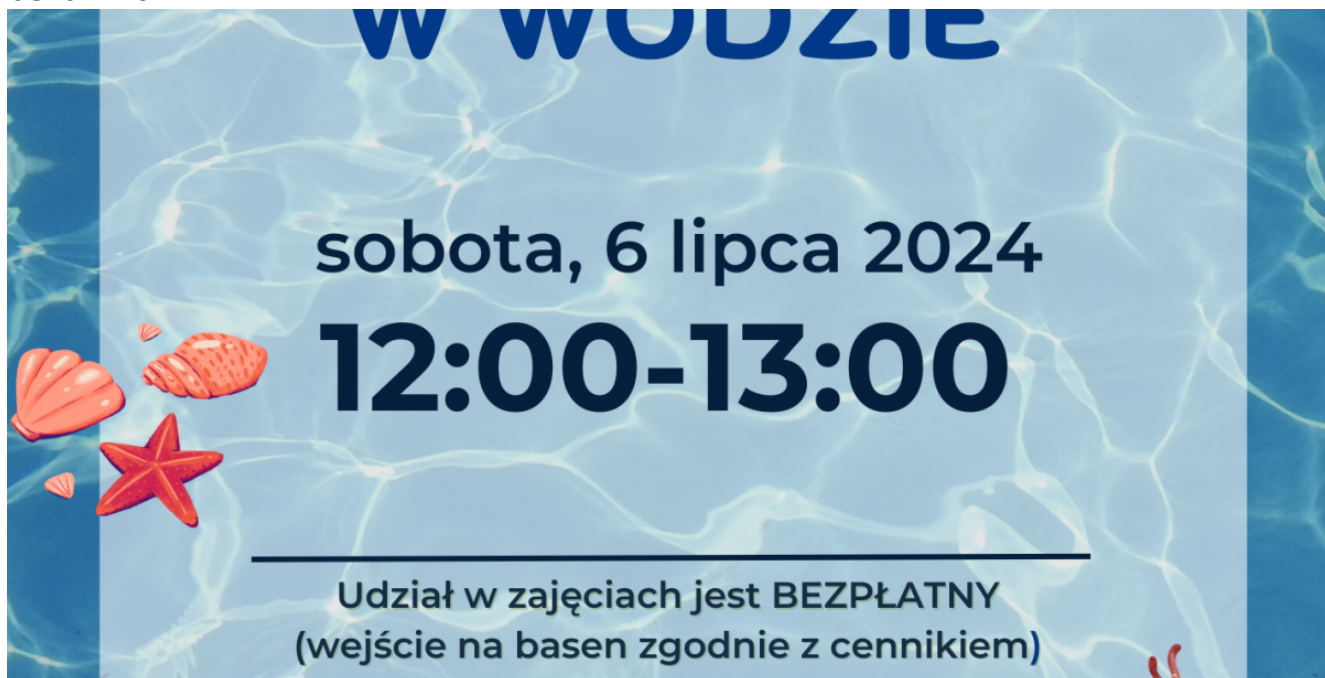


Kardioaerobik na basenie

05-07-2024



Grafika: OSiR Dzierżoniów

Marta Owca poprowadzi kardioaerobik na basenie letnim OSiR Dzierżoniów. Pierwsze zajęcia już w sobotę o godz. 12.00. Udział w zajęciach jest bezpłatny, za wstęp na basen zapłacimy 12 zł, bilet ulgowy kosztuje 9 zł.

Xtreme Fitness Dzierżoniów wspólnie z OSiR Dzierżoniów zaprasza wszystkie chętne osoby na zajęcia z kardioaerobiku w wodzie, które po raz pierwszy odbędą się w sobotę (6 lipca) w godzinach 12.00-13.00.

Udział w zajęciach jest bezpłatny, (wejście na basen zgodnie z cennikiem). Każdy z klientów tego dnia może dołączyć do ćwiczeń. Zajęcia poprowadzi doświadczona instruktorka Xtreme Fitness Dzierżoniów – Marta Owca.

Kardioaerobik to idealna forma aktywności fizycznej, która sprawdza się w upalne dni (a na sobotę zapowiadana jest wyśmienita pogoda). Ćwiczenia wykonywane w basenie angażują całe ciało, wzmacniają oraz rozciągają. Woda działa jako naturalny opór, co zwiększa intensywność ćwiczeń i jednocześnie minimalizuje ryzyko kontuzji. Dzięki temu kardioaerobik w wodzie jest idealny dla osób w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej.

Bilety wstępu do nabycia w kasie basenu.