



Już w poniedziałek, 1 lipca, będzie można pójść na pierwsze z cyklu wakacyjnych zajęć fitnessu w wodzie, które organizuje elbląski MOSiR w Centrum Rekreacji Wodnej „Dolinka”.

Ćwiczenia w wodzie, organizowane w ramach akcji „Aktywuj się z MOSiR-em”, to propozycja, która przed wakacjami cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców. Dlatego Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji wprowadza również letnią odsłonę Aqua Fitness. W tym czasie z zajęć skorzystać będzie można Centrum Rekreacji Wodnej „Dolinka”.

Aqua fitness to wspaniała forma treningu w wodzie, mająca na celu wzmocnienie kondycji i wydolności organizmu, a także niezwykle skuteczny i bezpieczny sposób walki z nadwagą. Wyjątkowość tych zajęć polega na poprawie sprawności fizycznej bez nadmiernego obciążania organizmu, gdyż wszystkie ćwiczenia wykonywane są w wodzie. Program dostosowywany jest do możliwości i oczekiwań uczestników.

- Aqua Fitness to zajęcia dla osób, które aktywnie spędzają wolny czas, dbając jednocześnie o dobrą kondycję i świetne samopoczucie – mówi Adam Krause, kierownik CRW „Dolinka”. - Są to ćwiczenia skierowane do każdego, bez względu na wiek czy płeć.

Zajęcia będą odbywały się od 1 lipca do 31 sierpnia w każdy poniedziałek i czwartek o godz. 20.00. Cena pojedynczego wejścia wynosi 20 zł. Można również zakupić karnet na 8 wejść do wykorzystania w ciągu miesiąca, który kosztuje 120 zł.

*Tekst i fot. MOSiR*