



**Aktywuj się
w wodzie**

CRW DOLINKA ul. Moniuszki 25
Kryta Pływalnia ul. Robotnicza 68

Aktywuj się z MOSiR-em to atrakcyjny cykl zajęć sportowo-rekreacyjnych, obejmujący wiele ciekawych propozycji dla każdego. Ci, dla których najlepszą formą aktywnego spędzenia czasu jest pływanie czy ćwiczenia w wodzie, także znajdą coś dla siebie. Mowa tu przede wszystkim o Aqua Fitnessie i Aerobiku w wodzie dla Seniorów.

Aqua Fitness to forma treningu w wodzie, mająca na celu poszukiwanie dobrego samopoczucia, zarówno z punktu widzenia psychologicznego, jak i socjologicznego. 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.

Zajęcia w Centrum Rekreacji Wodnej Dolinka przy ul. Moniuszki 25 odbywają się **we wtorki i czwartki o godz. 20.00**. Pojedyncze wejście to koszt 25 zł, natomiast karnety można kupić w cenie 85 zł za 4 wejścia w ciągu miesiąca lub 140 zł za 8 wejść w ciągu miesiąca.

Zajęcia w Krytej Pływalni przy ul. Robotniczej 68 odbywają się w **środy i piątki o godz. 20.00**. Pojedyncze wejście to koszt 20 zł, natomiast karnety można kupić w cenie 75 zł za 4 wejścia w ciągu miesiąca lub 120 zł za 8 wejść w ciągu miesiąca. W obu pływalniach honorowane są karty **Multisport**.

Aerobik dla seniorów to druga z propozycji zajęć na basenie. Są to zajęcia, w ramach których wykonywany jest szereg ćwiczeń specjalnie przygotowanych dla tej grupy wiekowej. Fitness łączy w sobie gimnastykę korekcyjną z aerobikiem i elementami pływania. Taka forma aktywności opóźnia procesy starzenia, pozwala odzyskać wigor i energię. Aerobik dla seniorów odbywa się **w każdą sobotę o godz. 11.00 i 12.00 w Krytej Pływalni przy ul. Robotniczej**. Zajęcia w wodzie skierowane są do wszystkich osób powyżej 60 roku życia. Cena biletu wynosi 10 zł i obejmuje 30 minut zajęć oraz 30 minut pływania dowolnego.

Tekst i fot. MOSiR