

AQUAAEROBIC PRO SENIORY **KAŽDOU STŘEDU a PÁTEK**

OD 8.00-9.00

na Mosteckém Aquadromu–pobočka

Aquachobotničky

VSTUPNÉ 60,-KČ

pernamentka 550,-Kč /10 lekcí/

CO JE TO AQUAAEROBIC?

**-AEROBNÍ CVIČENÍ VE VODĚ,URČENÉ PRO VŠECHNY VĚKOVÉ
KATEGORIE**

-ÚPLNÉ ODHLEČENÍ KLOUBŮ A PÁTEŘE

-POHYB VE VODĚ VYVOLÁVÁ FYZICKÉ I PSYCHICKÉ UVOLNĚNÍ

-ODPOR VODY UMOŽŇUJE TRÉNINK SVALOVÉ SÍLY A VYTRVALOSTI

**-NAROZDÍL OD AEROBNÍCH AKTIVIT NA SUCHU, JE TENTO DRUH
TRÉNINKU VHODNÝ PRO VEŠKERÉ VĚKOVÉ , VÝKONNOSTNÍ A VÁHOVÉ**

KATEGORIE

**-VODA JE OJEDINĚLÉ MÉDIUM, KTERÉ UMOŽŇUJE ZCELA ODLIŠNÉ
POHYBY.**

-DÍKY TLAKU VODY NA POVRCH TĚLA SE VYTVÁŘÍ MASÁŽNÍ EFEKT

-

-

- MOŽNOST VYUŽITÍ CELÉHO PLAVECKÉHO BAZÉNU

- VYUŽITÍ KOL HYDRORIDER /KOLA DO VODY/

**-PROFESIONÁLNÍ ÚROVEŇ CVIČITELKY A KVALITA VODY
ZAJIŠTĚNA**

Kontakt: 777 566 130 , e-mail:techlovska@seznam.cz
web:aquachobotničky.cz

TĚŠÍME SE NA VAŠI ÚČAST !!!!!!!!!!!!!
UDĚLEJTE NĚCO PRO VAŠE ZDRAVÍ!!!!

Co je to aquaerobic?

- je to aerobní cvičení ve vodě.Určené pro všechny věkové kategorie**
- formování postavy**
- úplné odlehčení kloubů a páteře**
- tepová frekvence je ve vodě o 15% nižší než na suchu**
- pohyb ve vodě vyvolává fyzické i psychické uvolnění**
- odpor vody umožňuje trénink svalové síly a vytrvalosti**
- díky tlaku vody na povrch těla se vytváří masážní efekt**
- nevzniká svalová horečka**
- možnosti cvičení pro jedince různé výkonnosti i pohybových zkušeností**
- narozdíl od aerobních aktivit na suchu, je tento druh tréninku vhodný pro veškeré věkové i výkonnostní kategorie**
- voda je ojedinělé médium,které umožňuje zcela odlišné pohyby,jejichž účinek je specifický**

AQUAEROBIC je každé pondělí od 20.30-21.30 na Mosteckém AQUADROMU nabídku chceme rozšířit i na středu od 20.30.-21.30.Kvalita vody a profesionální odbornost cvičitelky je zajištěna.Cvičitelka Monika Dolejšková vlastní certifikát o absolvování vodního aerobicu . Připravily jsme i aquaerobic pro seniory, který je každou středu od 8h – 9h.Senioři mají zvýhodněné vstupné.