

CVIČENÍ DOSPĚLÝCH VE VODĚ

Kde: Sportrelax Holešov, Tovární 1081

Kdy: každou středu 18.30 – 19.30

Cena: 100,- lekce – platba na místě

Rezervace předem není nutná.



- ⊙ Cvičení ve vodě je zaměřeno na zvýšení fyzické kondice a vytvarování postavy. Odpor vody zvyšuje intenzitu cvičení a masíruje svaly. Při cvičení jsou chráněny klouby a zároveň má pohyb ve vodě pozitivní vliv na kardiovaskulární systém. Příznivý vliv je pak patrný i na pohybové ústrojí.
- ⊙ Cvičení je určeno pro všechny věkové kategorie dospělých osob.
- ⊙ Pro cvičení ve vodě potřebujete plavky, osušku, hygienické potřeby. Vhodná je plážová obuv pro přechod do bazénu z důvodu hygieny. Plavky jsou nejvhodnější jednodílné sportovního střihu. Po lekci doporučujeme pitný režim např. v podobě iontové nápoje, neperlivou vodu s citronem nebo neslazený bylinkový čaj.

Kontakt:

Oblastní spolek Českého červeného kříže Kroměříž

Koperníkova 2646/1, Kroměříž

telefon: 603579895

email: aquaholesov@email.cz

www.cervenyrizkm.cz

SPORTRELAX
HOLEŠOV

