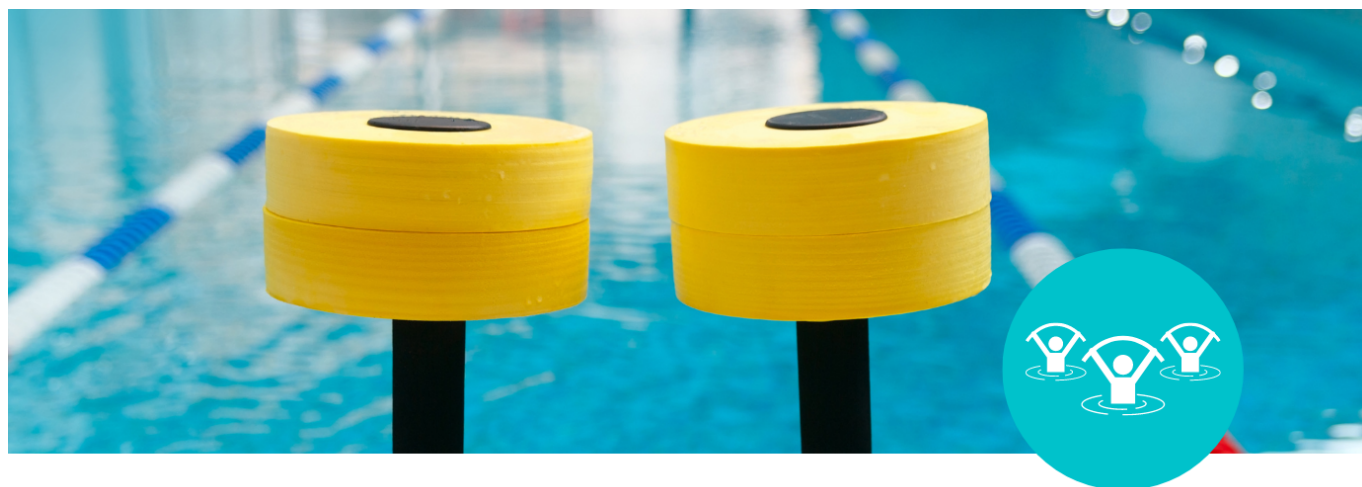




Zajęcia w wodzie na pływalni w Kozięglówach

ul. Piłsudskiego 3, 62-028 Kozięglowy

tel. 61 61 415 19 13 (kasy)

czynna od godz. 6:30 do godz. 22:00

Zajęcia w wodzie na pływalni

Jeżeli lubisz środowisko wodne oraz ćwiczenia przy muzyce to fitness w wodzie jest propozycją dla Ciebie. Woda jako środek terapeutyczny była stosowana od stuleci. Początki hydroterapii można odnaleźć w czasach cesarstwa rzymskiego. Współczesną hydroterapię możemy podzielić na bierną (natryski, kąpiele, łaźnie) i czynną (forma ćwiczeń prowadzonych indywidualnie lub w grupach pod okiem instruktora). W ramach tej drugiej AKWEN oferuje grupowe zajęcia: **AQUA AEROBIC** i **AQUA TABATĘ**.

AQUA Aerobic - zajęcia odbywają się we wtorki i czwartki w godz. 20:15-21:00

AQUA Tabata - zajęcia odbywają się we wtorki i czwartki w godz. 21:00-21:45

Prowadząca: Anna Zalewska

Cena: od 12 zł za zajęcia w ramach karnetu miesięcznego, 20 zł jednorazowo.

100% AKWENości w wodzie

aqua wtorki i czwartki

>aqua aerobik

GODZ. 20:15-21:00

>aqua tabata

GODZ. 21:00-21:45

Karnety i bilety dostępne w kasach pływalni

[Cennik pływalni](#)

[Cennik nauki pływania](#)

[Regulamin pływalni](#)

[Grafik wolnych torów](#)

[Szkola pływania AKWEN Studio](#)

[Oferta reklamowa](#)

[Wirtualny spacer](#)

Polecamy:



STREFA ODNOWY BIOLOGICZNEJ



Aqua Aerobic

Aqua Aerobic spośród wszystkich dostępnych form aktywności najmniej obciąża organizm przy stosunkowo dużej liczbie spalanych kalorii. To ćwiczenia w wodzie w postaci prostej choreografii przypominające aerobik. Angażowane są tu wszystkie grupy mięśniowe, a ćwiczenia są bezpieczne i efektywne. Opór wody sprawia, że 1 minuta ćwiczeń w wodzie jest równa 5 minutom ćwiczeń na lądzie.

Korzyściami płynącymi z zajęć jest odciążenie stawów i kręgosłupa, obniżenie tonusu mięśniowego, opóźnienie czasu występowania zmęczenia z uwagi na zmniejszenie ciężaru ciała i impaktu, zwiększenie ruchomości i zakresu ruchów w stawach, zwiększenie elastyczności mięśni, ścięgien, więzadeł, zwiększenie siły mięśni, wytrzymałości organizmu, poprawa koordynacji ruchowej i równowagi.

Zajęcia działają przeciwbólowo ze względu na zmniejszenie wrażliwości zakończeń nerwowych, likwidują napięcie i stres. Dzięki ćwiczeniom wysmuklisz sylwetkę i zmobilizujesz się do kontroli wagi i pielęgnacji ciała.

W sezonie 2022/2023 zajęcia odbywają się we **wtorki i czwartki w godz. 20:15-21:00**

Prowadząca: Anna Zalewska

Cena: od 12 zł za zajęcia w ramach karnetu miesięcznego, 20 zł jednorazowo.

Aqua Tabata

Aqua Tabata, to ekstremalny, interwałowy trening metaboliczny prowadzony w wodzie. W równomierny sposób angażuje jak najwięcej mięśni naszego ciała. Dzięki temu "podkręca" metabolizm i przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Celem treningu jest poprawa zarówno wydolności anaerobowej (beztlenowej), jak i aerobowej (tlenowej), a co za tym idzie - zwiększenie wytrzymałości i wydolności organizmu. W związku z tym spalanie zbędnej tkanki tłuszczowej jest "skutkiem ubocznym" intensywnych ćwiczeń.

Serii ćwiczeń nie wolno wykonywać na czczo oraz zaraz po posiłku. W związku z intensywnością treningu należy dbać o regularne uzupełnianie elektrolitów w organizmie i odpowiednią suplementację.

Celem jest wykonanie jak największej liczby powtórzeń danego ćwiczenia z jednakową intensywnością. Intensywność ćwiczeń ustala uczestnik zajęć – mają być na tyle ciężkie, aby czuł, że brak mu tchu, ale i na tyle lekkie aby dotrwał do końca zajęć.

UWAGA!

Nie poleca się go osobom początkującym oraz o słabej kondycji.
Bezwzględny przeciwwskazaniem są choroby układu krążenia.

W sezonie 2022/2023 zajęcia odbywają się **we wtorki i czwartki w godz. 21:00-21:45**

Prowadząca: Anna Zalewska

Cena: od 12 zł za zajęcia w ramach karnetu miesięcznego, 20 zł jednorazowo.



