

# Nowe godziny AquaSenior!

26.11.2019 14:10

**Mamy świetną wiadomość dla wszystkich miłośników gimnastyki w wodzie dla Seniorów.**



The banner features a blue background with a white and yellow wave pattern at the bottom. On the left, there are icons for a clock, a building, a swimmer, a sun, and a sun with rays. In the center, a cartoon illustration shows a smiling elderly woman in a yellow swimsuit holding a beach ball, and a smiling elderly man in a pink swimsuit. To the right, the text 'PROGRAM AquaSenior' is written in large white and yellow letters, with 'na Fali' in a pink script font below it. Below the illustration, the text 'GIMNASTYKA W WODZIE DLA OSÓB W WIEKU 60+' is written in white and pink. To the right of this, a list of details is provided: 'Czas trwania zajęć: 80 min. w tym:' followed by three items with checkmarks: '40 minut zajęć z instruktorem', '30 minut czasu wolnego', and '10 minut na przebranie się'. At the bottom left, there are logos for 'Aquapark FALA', 'ESQ', and 'i-Net'. In the center, the website 'WWW.AQUAPARK.LODZ.PL' is displayed. On the right, the text 'NIE JEST WYMAGANA UMIEJĘTNOŚĆ PŁYWANIA!' is written in pink with a large exclamation mark.

Już od 3 grudnia 2019 r. (wtorek) dokładamy dodatkowe godziny zajęć w wodzie dla Falowych Seniorów! W każdym tygodniu od wtorku do piątku będzie można skorzystać z AquaSeniora, czyli gimnastyki łączącej aqua aerobik z elementami stretchingu już nie tylko o godz. 9:00, ale również w drugiej turze o godz. 10:00!

Przypominamy, że umiejętność pływania nie jest wymagana!

Dzięki gimnastyce w wodzie sprawność fizyczna wzrasta. Następuje poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej, poprawa ruchomości stawów oraz wzmocnione zostają wszystkie partie mięśni. Ćwiczenia w wodzie dla Seniorów odciążają cały kręgosłup, przeciwdziałają osteoporozie oraz chorobom naczyniowo-sercowym. Zajęcia te korzystnie wpływają na samopoczucie psychiczne a udział w nich relaksuje, odpręża i bawi.

Czas trwania zajęć to 80 min, w tym:

- 40 minut zajęć z instruktorem
- 30 minut czasu wolnego

- 10 minut na przebranie się

Serdecznie zapraszamy!

### **Powiązane linki**

- [Cennik zajęć AquaSenior](#)