ZNÁTE AQUAROBIC?

Neznáte? Seznamte se, prosím.

Aquarobic je cvičení ve vodě, které má tu výhodu, že odlehčuje kloubům a páteři, je tedy vhodné pro lidi všech věkových kategorií a různých fyzických kondicí.

Dbá se při něm na správné držení těla, využívá základních pohybů nohou, to jsou chůze, běh, výkopy, přeskoky, výskoky, nůžky, pohybů rukou, objevují se prvky z jiných cvičení, jako je aerobic, kixbox, kruhový trénink, zumba, strečink.

Cvičíme pod vedením zkušené cvičitelky paní Mgr. Jarmily Souškové při hudbě, ale bez choreografií, které by si člověk musel pamatovat. Využíváme aqua pomůcky, které cvičení zpestřují, zároveň zvyšují odpor vody, při cvičení v hluboké vodě nadnášejí. A nejsme stále „ na značkách“, ale též v kruzích, zástupech, v řadách.

Chcete si to s námi zkusit? Máte možnost každé úterý na bazéně v Litomyšli od 19 hodin. Před prázdninami bude poslední cvičení 19.6. Cena 1 hodiny je 90,- Kč.

Přijeďte, uděláte něco pro sebe nejenom po stránce fyzické, ale i psychické. S námi se zasmějete, uvolníte.

Blanka Stodolová