

# GRAFIK AQUA ANIMACJI SIERPIEŃ

## Od 23-25.08.2022 r. Aqua Animacje odwołane

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
9.00-9.30					
9.30-10.00		R		R	
10.00-10.30			R		
10.10-10.40		R		O	
10.30-11.00			O		
11.10- 11.40			O		
12.00-12.30					
18.30-19.00			O	O	
19.10-19.40			R Grupa zaawansowana	R	
19.00-19.30				TI	
19:30-20.00					
20.00-20.30					

### LEGENDA

	Aqua senior
	Rezerwacja Uniwersytet III wieku - Seniorzy
	Aqua prenatal (dla kobiet w ciąży po I trymestrze)
	Aqua cycling – rowerki, obowiązkowe obuwie wodne *Grupa zaawansowana – szybkie tempo (trening interwałowy) *Grupa średnio-zaawansowana- tempo średnie *Grupa początkująca- zajęcia bez muzyki, nauka rozliczeń serii, obsługa sprzętu, wolne tempo. Zajęcia przeznaczone dla osób będących pierwszy raz na zajęciach aqua cycling
	Aqua mix - makarony, hantle, piłki, pasy wypornościowe, obciążniki na nogi, rękawice, betomic
	Aqua hydrorobic - na głębokiej wodzie z pasami wypornościowymi

\*TI- Konsultacje treningowe, po wcześniejszym umówieniu w kasie obiektu,

Istnieje możliwość zorganizowania zajęć indywidualnych z instruktorem poza grafiką – cena 60 zł/do 40 min.

Wykupiony godzinny bilet wstępu na basen upoważnia do skorzystania z jednej jednostki aqua animacji.

**Uwaga: Kobiety w ciąży przed każdorazowym wejściem na aqua animacje zobowiązane są pokazać w kasach zaświadczenie lekarskie z terminem ważności o braku przeciwwskazań do uczestniczenia w zajęciach w wodzie.**