

GRAFIK AQUA ANIMACJI - MARZEC 2016
Od 14 do 18 marca 2016

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
8.00-8.30		A			A
8.30-9.00					
9.15-9.45					
10.00-10.30					
12.30-13.00					
13.10-13.40					
14.00-14.30					
15.30-16.00			A		
16.15-16.45					
17.00-17.30					
18.30-19.00					
19.10-19.40					
19.50-20.20					

LEGENDA

	Aqua senior
	Rezerwacja Uniwersytet III wieku - Seniorzy
	Aqua prenatal (dla kobiet w ciąży po I trymestrze)
	Aqua cycling - rowerki
	Aqua mix - makarony, hantle, piłki, pasy wypornościowe, obciążniki na nogi, rękawice, Betomic,
	Aqua hydrorobic
	- na głębokiej wodzie z pasami wypornościowymi
	AQUA URODZINY- z animatorem (rezerwacja)
R/O	Zajęcia na basenie rozgrzewkowym/olimpijskim
T I	Trening instruktażowy/konsultacje dla chętnych

Prowadzący :W ZASTĘPSTWIE ZA PATRYCJĘ KOPER I NATALIĘ WASIAK - INNI INSTRUKTORZY.

Istnieje możliwość zorganizowania zajęć indywidualnych z instruktorem poza grafikiem – cena 50 zł/do 40 min. Impreza urodzinowa zorganizowana w czwartek w godzinach 16.15-17.15 – opieka animatora bez opłaty. 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.