

GRAFIK AQUA WAŻNY OD 14.11.2025

	Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek	
Godz.	Głęboki	Płytki	Głęboki	Płytki	Głęboki	Płytki	Głęboki	Płytki	Głęboki	Płytki
9.20						Adaptacja MONIKA		Adaptacja KLAUDIA		Adaptacja KLAUDIA
10.00		Senior AURELIA				Adaptacja MONIKA		Senior AURELIA		Adaptacja KLAUDIA
10.40								Senior AURELIA		
18.40				Power KLAUDIA				Power AURELIA		
19.20		Adaptacja OLA		Adaptacja KLAUDIA		Adaptacja MONIKA	Hydro AURELIA			Adaptacja OLA
20.00		Power OLA				Power MONIKA				

* Rezerwacje/Informacje: Tel.: 587646261 lub E-mail.: kontakt@aquastacja.pl

GRAFIK AQUA WAŻNY OD 14.11.2025

	Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek	
Godz.	Głęboki	Płytki	Głęboki	Płytki	Głęboki	Płytki	Głęboki	Płytki	Głęboki	Płytki
9.20						Adaptacja MONIKA		Adaptacja KLAUDIA		Adaptacja KLAUDIA
10.00		Senior AURELIA				Adaptacja MONIKA		Senior AURELIA		Adaptacja KLAUDIA
10.40								Senior AURELIA		
18.40				Power KLAUDIA				Power AURELIA		
19.20		Adaptacja OLA		Adaptacja KLAUDIA		Adaptacja MONIKA	Hydro AURELIA			Adaptacja OLA
20.00		Power OLA				Power MONIKA				

* Rezerwacje/Informacje: Tel.: 587646261 lub E-mail.: kontakt@aquastacja.pl

OPIS ZAJĘĆ:

ADAPTACJA - trening oswajający ze środowiskiem wodnym, przygotowujących układ sercowo-naczyniowy, kostno-więzadłowy i mięśniowy do wysiłku.

Trening ogólnorozwojowy ukierunkowany na "czucie wody". **Polecany jest osobom rozpoczynającym cykl treningowy, kobietom w ciąży, osobom po urazach oraz osobom nie umiejącym pływać.** Zajęcia odbywają się na płytkim basenie.

SENIOR – zajęcia w wodzie dla osób w wieku +55, podczas których wykonywane są różne formy ćwiczeń ogólnorozwojowych, oddechowych, wzmacniających, rozciągających i wiele innych, które działają na wzmocnienie i usprawnienie poszczególnych grup mięśniowych, poprawiających ruchomość w stawach i gibkość.

Wpływają na poprawę układu krążeniowego. Zajęcia odbywają się na płytkim basenie.

POWER – zajęcia dla osób zaadaptowanych do wysiłku fizycznego w środowisku wodnym. Trening ma charakter ogólnorozwojowy i wzmacniający.

Zajęcia oparte na ćwiczeniach wzmacniających przy użyciu sprzętu zwiększającego opór wody np. betomic, makarony, dyski itp. Zajęcia na płytkim basenie.

HYDRO – połączenie treningu o charakterze wytrzymałościowo – siłowym, przy użyciu sprzętu wypornościowego i wzmacniającego oraz

"biegania w wodzie", czyli treningu wytrzymałościowego na głębokim basenie, w pasach wypornościowych.

Ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe. Trening ten wzmacnia ciało, poprawia wydolność, kształtuje koordynację ruchową, odciąża stawy oraz kręgosłup. Nie wymagają umiejętności pływania.

OPIS ZAJĘĆ:

ADAPTACJA - trening oswajający ze środowiskiem wodnym, przygotowujących układ sercowo-naczyniowy, kostno-więzadłowy i mięśniowy do wysiłku.

Trening ogólnorozwojowy ukierunkowany na "czucie wody". **Polecany jest osobom rozpoczynającym cykl treningowy, kobietom w ciąży, osobom po urazach oraz osobom nie umiejącym pływać.** Zajęcia odbywają się na płytkim basenie.

SENIOR – zajęcia w wodzie dla osób w wieku +55, podczas których wykonywane są różne formy ćwiczeń ogólnorozwojowych, oddechowych, wzmacniających, rozciągających i wiele innych, które działają na wzmocnienie i usprawnienie poszczególnych grup mięśniowych, poprawiających ruchomość w stawach i gibkość.

Wpływają na poprawę układu krążeniowego. Zajęcia odbywają się na płytkim basenie.

POWER – zajęcia dla osób zaadaptowanych do wysiłku fizycznego w środowisku wodnym. Trening ma charakter ogólnorozwojowy i wzmacniający.

Zajęcia oparte na ćwiczeniach wzmacniających przy użyciu sprzętu zwiększającego opór wody np. betomic, makarony, dyski itp. Zajęcia na płytkim basenie.

HYDRO – połączenie treningu o charakterze wytrzymałościowo – siłowym, przy użyciu sprzętu wypornościowego i wzmacniającego oraz

"biegania w wodzie", czyli treningu wytrzymałościowego na głębokim basenie, w pasach wypornościowych.

Ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe. Trening ten wzmacnia ciało, poprawia wydolność, kształtuje koordynację ruchową, odciąża stawy oraz kręgosłup. Nie wymagają umiejętności pływania.