

AQUA AEROBIC

nové lekce od září



ZŠ Herčíkova

Pondělí 19:30 - 20:30 h.

13.9. - 20.12. 2010 cena: 1500 Kč

Na tomto bazénu cvičíme aqua aerobic v přechodové vodě (hloubka bazénu je 90-1,20 cm). Bazén využíváme celý. K dispozici jsou vodní pomůcky - aqua nudle a rukavice.

Aquapark Kohoutovice

Úterý 19:00 - 20:00 h.

Středa 18:00 - 19:00 h.



14./15.9. - 14./15.12. 2010 cena: 1600 Kč

Aqua aerobic v hluboké vodě (voda dosahuje ke krku). Ke cvičení využíváme nadlehčovací pomůcky - aqua nudle či aqua pásy. Velmi intenzivní cvičení, zároveň však šetrné k pohybovému aparátu. K dispozici dále vodní rukavice.

Cvičení probíhá formou kurzů. Přihlášky přijímáme na níže uvedených kontaktech. Upozorňujeme na omezený počet míst.

FITKOJANA, jana@fitkojana.cz, tel. 776 151 914



Těšíme se na Vás!

FITKO JANA
www.FITKOJANA.cz