

Centrum Najáda s.r.o. zajišťuje pro 6. – 9. ročníky ZŠ, sportovní třídy, střední školy a odborná učiliště

Vodní aquaaerobik

Aquaaerobik je forma kondičního cvičení při hudbě v mělké vodě trávající 50 min. Hudba dodává cvičení atmosféru radosti z pohybu a žáci si touto příjemnou formou zvyšují svou fyzickou kondici. Cvičení je svou náročností vhodné pro žáky 2 stupňů (děvčata a chlapce) základních škol, sportovní třídy, studenty středních škol a odborných učilišť. Toto cvičení zatěžuje jak srdeční a dýchací soustavu, tak i pohybové ústrojí. Aquaaerobik je cvičení proti odporu vody, které šetří klouby a umožňuje cvičení i lidem s mírnými zdravotními obtížemi (např. bolesti zad). Od cvičení můžete očekávat zlepšení svalové síly a výkonnosti, zformování postavy, nahrazení tukové tkáně, tkání svalovou, zvýšení ohebnosti a zvětšení rozsahu pohybu. Dosáhnete udržení kondice a aktivního životního stylu bez ohledu na věk.

Pro cvičení nejsou stanovena žádná výkonnostní ani jiná kritéria, zúčastnit se mohou i učitelé, doprovázející žáky.

Objednání počtu lekcí aquaaerobiku je na dohodě. Minimální počet žáků je 14. Možnost přibojednání vyhřátí sauny na max. 70°C.

S sebou pantofle, plavky, ručník a dobrou náladu.

Těšíme se na Vaši návštěvu.

Plavecký bazén Dům zdraví, ul. 28. října 415, Nové Město nad Metují

Telefon: 608 146 654, 776 321 263

E-mail: najada@svet-deti.cz

www.svet-deti.cz

