

CVIČENÍ VE VODĚ



Plavání a cvičení ve vodě se vnímá jako vhodná celoživotně prospěšná pohybová aktivita, při které nám pomáhají specifické vlastnosti vodního prostředí a charakter pohybu v něm.

Vstup: dle nařízení vlády, při dodržování protiepidemických opatření

Účinky:

- formování postavy
- udržení kondice
- podporuje kardiovaskulární systém
- omezení prakticky neexistuje (vhodná konzultace s ošetřujícím lékařem)

Kde: Multifunkční areál Zubří (koupaliště)

Kdy: Každé **pondělí a čtvrtek**

Čas: **19:00 - 20:00**

Jiné: Při uzavření koupaliště se lekce nekoná

Cena: **60Kč/45 min**

Lekce povede: fyzioterapeutka **Eva Gazdová**

REZERVACE PŘEDEM:

Lekce v **pondělí: 776 348 032**

Marie Ulrychová

Lekce ve **čtvrtek: 776 859 004**

Jana Mičkalová