



AKADEMIA AQUA FITNESSSU
SANUS PER AQUAM

ZAPRASZA NA:

IV MARATON

AQUA FITNESSSU

TERMIN: 15 MAJA 2010 ROK
MIEJSCE: BASEN INFLANCKA,
UL. INFLANCKA 8, WARSZAWA

START: GODZ. 13.00
KONIEC: GODZ 15.30
BILET WSTĘPU: 59 ZŁ

W PROGRAMIE:

13.00-13.45 AQUA BODY PUMP & CLASSIC
nowoczesna dawka klasycznego treningu w wodzie
z wykorzystaniem ciężarków - Monika Karpińska

13.45-14.30 AQUA POWER
ciekawe zestawienie ćwiczeń wzmacniających
w pozycji zawieszonyj z elementami
Aqua Swimmingu - Monika Karpińska

14.30-14.40 PRZERWA Z NAPOJAMI

14.45-15.30 AQUA SOPRA
ćwiczenia na mięśnie brzucha i grzbietu z wykorzystaniem
makaronów + stretching - Sylwia Pazio

15.30 ROZDANIE DYPLOMÓW

Zapraszamy wszystkich miłośników środowiska wodnego na efektywny
trening wytrzymałościowy. Zachęcamy amatorów zająć Aqua Aerobiku,
a także instruktorów sportu do aktywnego spędzenia czasu wolnego.
Gwarantujemy niezapomnianą atmosferę i dobry, skuteczny trening!
Uwaga! Wymagane podstawowe umiejętności pływackie.

LIMIT MIEJSC OGRANICZONY! DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ!

SZCZEGÓŁOWE INFO I REZERWACJE MIEJSC:

TEL. KOM. 796 910 608