

STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
POLITECHNIKI KOSZALIŃSKIEJ

ul. Raławicka 15-17, 75-620 Koszalin



## WIOSENNA OFERTA DLA PAŃ Z POLITECHNIKI KOSZALIŃSKIEJ!!!

**Szanowne Panie, wiosna zbliża się wielkimi krokami. To dobry moment, aby zadbać o swoje zdrowie i wygląd. Zapraszamy zatem na zajęcia AQUA AEROBIC.**

Ćwicząc **AQUA AEROBIC** szybko można poprawić sylwetkę, poprawić kondycję oraz zlikwidować bóle kręgosłupa. **AQUA AEROBIC** to gimnastyka w wodzie, którą może uprawiać każdy niezależnie od wieku i kondycji fizycznej, nie wymaga ona umiejętności pływania, ponieważ cały czas ćwiczy się w styczności z podłożem. W wodzie ciało waży o wiele mniej, dlatego łatwiej wykonuje się ćwiczenia.

Jeśli nigdy wcześniej nie brała Pani udziału w wodnej gimnastyce, zachęcamy aby to zrobić i upewnić się, że warto zostać z nami!

**Terminy spotkań:** Spotykamy się we wtorki - początek **28 lutego**, godz.20.15 na basenie przy ul. Głowackiego. Koszt zajęć jest uzależniony od liczby uczestników (od 12,50/godz.).

Istnieje możliwość zapisania się na 1 miesiąc lub na jeden **AQUA AEROBIC**.

**Zajęcia prowadzi:** mgr Justyna Nyczka

Serdecznie zapraszamy!

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Politechniki Koszalińskiej

