

Aqua Bike

Aqua Bike jest polecany dla osób w każdym wieku, a w szczególności dla tych, którzy chcą zrzucić wagę ciała, zredukować cellulit, poprawić krążenie, nie obciążając przy tym nadmiernie stawów.

Aqua Bike jest bardzo dobrą formą aktywności w formie rehabilitacji dla osób mających problemy z kręgosłupem, zapaleniem stawów, układem sercowo-naczyniowym i oddechowym, a także cierpiących na osteoporozę. Wykonywanie ruchów w wodzie, czyli bez obciążenia, usprawnia stawy po przebytych urazach i operacjach. Likwiduje także obrzęki.

Na naszej pływalni zajęcia Aqua Bike prowadzą dwie szkoły:

- "Nauczmy Pływać"
www.nauczymyplywac.pl
e-mail: biuro@nauczmyplywac.pl
[Facebook](#)
- "Swimmers Planet"
<http://swimmersplanet.pl/kontakt/>
[Facebook](#)

Data ostatniej aktualizacji: 16.08.2019

Autor: Gminny Ośrodek Sportu

Zaktualizował: Tomasz Porwisz