

---

[aqua aerobik](#)

---

Zapraszamy zarówno rodziców jak i pociechy do wspólnej zabawy na basenie. Już dziś możesz uczestniczyć w ekstra zajęciach na Naszym basenie, czyli aqua aerobiku. To połączenie ruchu z pływaniem a dokładniej ruchu w wodzie. Dzięki takim zajęciom oswoisz się z basenem i spędzisz aktywnie swój czas. Korzyści zdrowotnych jest co niemiara. Są nimi między innymi: zwiększenie siły mięśniowej, odciążenie stawów na czas ćwiczeń (bo w wodzie), sprawniejsze krążenie dzięki pobudzeniu pracy serca, zwiększenie pojemności oddechowej płuc czy dbanie o szczupłą sylwetkę.

---

Dane:

email: [damian.karminkowski@interia.pl](mailto:damian.karminkowski@interia.pl)

Strona www: <http://malinurkowie.pl/aqua-aerobik/>

Miejscowość: Całunia polska

Region: Całunia Polska

---