

АКВАДЖОГГИНГ

Что это такое?

Акваджоггинг – это относительно «молодое» направление фитнеса, которое предполагает бег в воде. Появился он в 70-х годах прошлого века в Америке и изначально предназначался для реабилитации людей, потерявших подвижность конечностей и перенесших серьёзные травмы. Позже направление «перекочевало» в мир фитнеса и сегодня используется для снижения веса и моделирования контуров тела



Акваджоггинг – развитие общей выносливости и координации движений, тренировка сердечно-сосудистой системы, укрепление позвоночника, очень мощная реабилитация после травм нижних конечностей.

Акваджоггинг – комплекс упражнений, позволяющий эффективно сбросить лишний вес, оптимальный антицеллюлитный тренинг для ног и ягодиц, поскольку давление воды оказывает такое же воздействие на соединительную ткань, как и массаж.

Акваджоггинг – самый простой и широко распространенный вид аквафитнеса.

АКВАДЖОГГИНГ – БЕГ В ВОДЕ

АКВАДЖОГГИНГ

Что это такое?



Акваджоггинг – развитие общей выносливости и координации движений, тренировка сердечно-сосудистой системы, укрепление позвоночника, очень мощная реабилитация после травм нижних конечностей.

Акваджоггинг – комплекс упражнений, позволяющий эффективно сбросить лишний вес, оптимальный антицеллюлитный тренинг для ног и ягодиц, поскольку давление воды оказывает такое же воздействие на соединительную ткань, как и массаж.

Акваджоггинг – самый простой и широко распространенный вид аквафитнеса.

Расписание:

Вторник 20.15

Пятница 20.15

Стоимость занятий:

4 посещения – 2 500 руб.

Разовое посещение – 700 руб.

Инструктор: Петрова Ольга

Тел. 8 (921) 353-87-49

АКВАДЖОГГИНГ – БЕГ В ВОДЕ