



**Miejski Ośrodek Sportów Wodnych i Zimowych w Gostyninie
informuje, że**



od dnia 20.02.2018r.(wtorek) godz. 18:00

WZNOWIONE ZOSTANĄ ZAJĘCIA AQUA AEROBIKU.
ZAJĘCIA ODBYWAĆ SIĘ BĘDĄ WE WTORKI I CZWARTKI KAŻDEGO
TYGODNIA O GODZ.18.00.

-ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA-

EFEKTY : wysmukła sylwetkę, nadaje gibkość ciału, redukuje tkankę tłuszczową, odciąża stawy i kręgosłup, likwiduje stres i napięcie.

Idealnie nadaje się dla osób z nadwagą, korzystanie wpływa na układ krwionośny i oddechowy.

Z dobrodziejstw aqua aerobiku w basenie korzystać mogą kobiety w ciąży, osoby otyłe lub po kontuzjach, itp.

ZASADY KORZYSTANIA Z ZAJĘĆ:

- wystarczy wykupiony bilet/karnet wstępu na basen + opłata w cenie 5 zł za każdorazowe wejście

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY !
I ŻYCZYMY MIŁYCH WRAŻEŃ**



DYREKTOR MOSWiZ
Wiesław Adamski

**SZCZEGÓŁOWYCH INFORMACJI UDZIELA OBSŁUGA BASENU
ORAZ PROWADZĄCY INSTRUKTOR**