

# GRAFIK AQUA ANIMACJI WRZESIEŃ

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8:00-8:30		R		R	
8:30-9:00		R		R	
9:05-9:35		R		R	
9:40-10:10					
10:15-10:45		R		R	O Senior
10:50- 11:20					R
17:30-17:45					
18:00-18:30	R				
18:30-19:00	O	R Grupa zaawansowana		R Grupa zaawansowana	
19:00-19:30	TI	R Grupa średnio zaawansowana		R Grupa średnio zaawansowana	
19:30-20:00		R Grupa początkująca		R Grupa początkująca	

## LEGENDA

	Aqua senior
	Rezerwacja Uniwersytet III wieku - Seniorzy
	Aqua prenatal (dla kobiet w ciąży po I trymestrze)
	Aqua cycling – zajęcia w odciążeniu na rowerach podwodnych *Grupa zaawansowana - szybkie tempo, trening interwałowy *Grupa średnio-zaawansowana - średnie tempo *Grupa początkująca - zajęcia bez muzyki, nauka rozliczeń serii, obsługa sprzętu, wolne tempo; zajęcia przeznaczone dla osób będących pierwszy raz na zajęciach Aqua cycling
	Aqua mix - makarony, hantle, piłki, pasy wypornościowe, obciążniki na nogi, rękawice, betomic
	Aqua hydrorobic - na głębokiej wodzie z pasami wypornościowymi
	Aqua urodziny - zajęcia z animatorem (rezerwacja)

- Trening indywidualny - po wcześniejszym umówieniu w kasach obiektu istnieje możliwość zorganizowania zajęć indywidualnych z instruktorem poza grafikiem - cena 60 zł/40 min.
- Wykupiony godzinny bilet wstępu na basen upoważnia do skorzystania z jednej jednostki Aqua animacji.
- Uwaga! Kobiety w ciąży przed każdorazowym wejściem na Aqua animacje są zobowiązane okazać w kasach zaświadczenie lekarskie z terminem ważności o braku przeciwwskazań do uczestniczenia w zajęciach w wodzie.
- R – basen rozgrzewkowy
- O – basen olimpijski