

## Аквааеробика

Написано от administrator

Събота, 24 Март 2012 00:33 - Последна промяна Вторник, 02 Октомври 2012 18:28

---



Водна Аеробика

Водната аеробика е един от най-безопасните и приятни спортове. Представлява комбинация от ритмични движения и танцувални стъпки изпълнявани във вода, на фона на музика. Продължителността на часа е между 45 и 60 минути. Естественият резултат от редовни водни занимания е изчистване на телесните мазнини и намаляване на теглото. Много подходящо занимание за хора със сърдечни и ставни проблеми.

понеделник

вторник

сряда

## Аквааеробика

Написано от administrator

Събота, 24 Март 2012 00:33 - Последна промяна Вторник, 02 Октомври 2012 18:28

---

четвъртък

петък

Водна аеробика

ВЕСИ

45 минути

БАСЕЙНИ