



OFICJALNY PORTAL
GMINY BRZESKO

Data publikacji: 14.01.2026

Aqua Fitness już od 20 stycznia



AQUA FITNESS

Dla Seniorek, Seniorów i nie tylko!

Serdecznie zapraszamy w szczególności seniorki i seniorów na poranny rozruch w wodzie. Bezpieczne, przyjemne i bardzo korzystne dla zdrowia oraz samopoczucia.

Pierwsze zajęcia odbędą się we wtorek 20 stycznia o godz. 9:00 na brzeskim basenie. Nie są wymagane wcześniejsze zapisy.

Czas trwania: 45 minut

Cena: 20:00 zł (w tym wejście na basen)

W przypadku dużego zainteresowania możliwy będzie również inny termin zajęć.



AQUA FITNESS

Dla Seniorek, Seniorów i nie tylko!

Serdecznie zapraszamy na PORANNY ROZRUCH w wodzie przy muzyce

**Zajęcia w każdy wtorek o 9.00
STARTUJEMY 20 stycznia 2026 r.**

- do zajęć nie jest potrzebna umiejętność pływania
- Aqua fitness nie obciąża kręgosłupa, stawów, więzadeł ani ścięgien jest bardzo bezpieczną formą aktywności ruchowej
- ćwiczenia w wodzie są dla uczestników zajęć wspaniałą zabawą. Likwidują stres i poprawiają samopoczucie
- ruch w wodzie zwiększa odporność na osteoporozę, poprawia kondycję i elastyczność ruchową ciała

**Kryta Pływalnia BOSiR w Brzesku,
ul. Wiejska 12**

Cena: 20,00 zł/45 minut



Źródło: <https://www.brzesko.pl/aktualnosc/88563,aqua-fitness-juz-od-20-stycznia>

Data wydruku: 2026-06-09 04:56:29