

- [Cennik](#)
- [Nasze akcje](#)
- [Puławska I i na Halowej Piłki Nożnej](#)
- [Rowerowa Stolica Polski](#)
- [Biegni z MOSiR](#)
- [Aktywne Puławy](#)
- [Nagrody](#)
- [Pogoda](#)
- [Wirtualny Spacer](#)
- [Bezpieczeństwo](#)
- [Do pobrania](#)
- [Kontakt](#)

Aqua Fitness - Budżet Obywatelski 2024

Dzięki Waszym głosom już po raz kolejny zrealizowany zostanie projekt pn. AQUA FITNESS" w ramach Budżetu Obywatelskiego 2024

Będą to bezpłatne zajęcia dla mieszkańców w formie aerobowej w wodzie do muzyki. Ten rodzaj zajęć jest prowadzony w wodzie płytkiej. Tę formę aktywności mogą uprawiać zarówno panie, jak i panowie

Do najważniejszych efektów aqua fitness można zaliczyć:

wzmocnienie mięśni całego ciała,

poprawę wydolności i wytrzymałości organizmu

wysmuklenie sylwetki, ujędrnienie całego ciała i pozbycie się cellulitu

zwiększenie sprawności stawów

utrata zbędnych kilogramów

zniwelowanie dolegliwości bólowych, poprawę samopoczucia

Zajęcia odbywać się będą na pływalni krytej, przy al. Partyzantów 11 w terminach:

wtorek: 10.00-10.45; 11.00-11.45; 12.00-12.45

sobota: 12.00-12.45; 13.00-13.45

niedziela: 12.00-12.45

Obowiązują zapisy telefoniczne, które rozpoczną się 19.02.2024, od godz. 10.00

Razem z organizatorem zajęć [Akademia-plywania.pl](https://akademia-plywania.pl). Marcin Krawiec zapraszamy do wzięcia udziału w tym projekcie

zajęcia bezpłatne realizowane w ramach Budżetu Obywatelskiego 2024

AQUA FITNESS

DLA MIESZKAŃCÓW



**AKADEMIA
PŁYWANIA**
AQUA AEROBIK

PŁYWALNIA KRYTA MOSIR, AL. PARTYZANTÓW 11

REALIZACJA PROJEKTU: OD MARCA 2024

WTOREK: 10.00-10.45; 11.00-11.45;
12.00-12.45

SOBOTA: 12.00-12.45; 13.00-13.45

NIEDZIELA: 12.00-12.45



OBOWIĄZUJĄ
ZAPISY TELEFONICZNE - 885 620 820

START ZAPISÓW

19.02.2024
OD GODZINY 10.00

DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ!!

Dodana: 12 luty 2024 09:52 Zmodyfikowana: 4 marzec 2024 10:26



MOSiR w Puławach

ul. Hauke-Bosaka 1

24 - 100 Puławy

biuro@mosir.pulawy.pl

Skype: mosir.pulawy

Tel. 81 458 62 40