



Aerobik dla seniorów

Zajęcia łączące cechy rehabilitacji i fitnessu. Dostosowane są do możliwości ćwiczących, nastawione na umiarkowany wysiłek przy jednoczesnym wydatkowaniu energii. Ćwiczenia poprawiają kondycję, gibkość i metabolizm, wzmacniają i korygują sylwetkę, działają pozytywnie na poprawę samopoczucia.

