



AQUAFITNES v bazénu nemocnice

Přednosti AQUAFITNESS

1. až 4x rychlejší redukce váhy než na suchu
2. nedochází k přetěžování kloubů a páteře
3. maximální tepová frekvence je ve vodě o 10 - 15% nižší než na suchu, což je velmi pozitivní pro kardiovaskulární systém
4. rehabilitační účinky
5. pohyb ve vodě navozuje fyzické i psychické uvolnění
6. odpor vody umožňuje trénink svalové síly i vytrvalosti
7. nedochází k přetížení vašich svalů
8. díky tlaku vody na povrch těla dochází k masážnímu efektu, který přispívá k lepšímu odbourávání podkožního tuku, formování postavy a k prevenci celulitidy
9. jednoduché začlenění jedinců různé výkonnosti i pohybových zkušeností
10. voda odvádí 25krát více tepla než plynné prostředí (nepotíme se)

Pondělí: 15.30-16.30

Úterý: 18.00-19.00

Středa: 14.30-15.30

16.00-17.00

Čtvrtek: 16.00-17.00

18.00-19.00

Upozorňujeme na možnost čerpání příspěvku z FKSP.

Dále je možné získat příspěvek od VZP v rámci programu Zdravý život, kdy můžete žádat o příspěvek na pravidelné pohybové a rehabilitační aktivity, po předložení dokladu o uhrazení rehabilitačních či pohybových aktivit.

Více na www.vzp.cz/vyhody-a-prispevky/

Cena: 120Kč/hod.

**nebo 1100Kč – permanentka
10 vstupů**

Objednávat se můžete na tel. 568 809 258
nebo e-mailem: inforhb@nem-tr.cz
Zde vám budou poskytnuty další informace