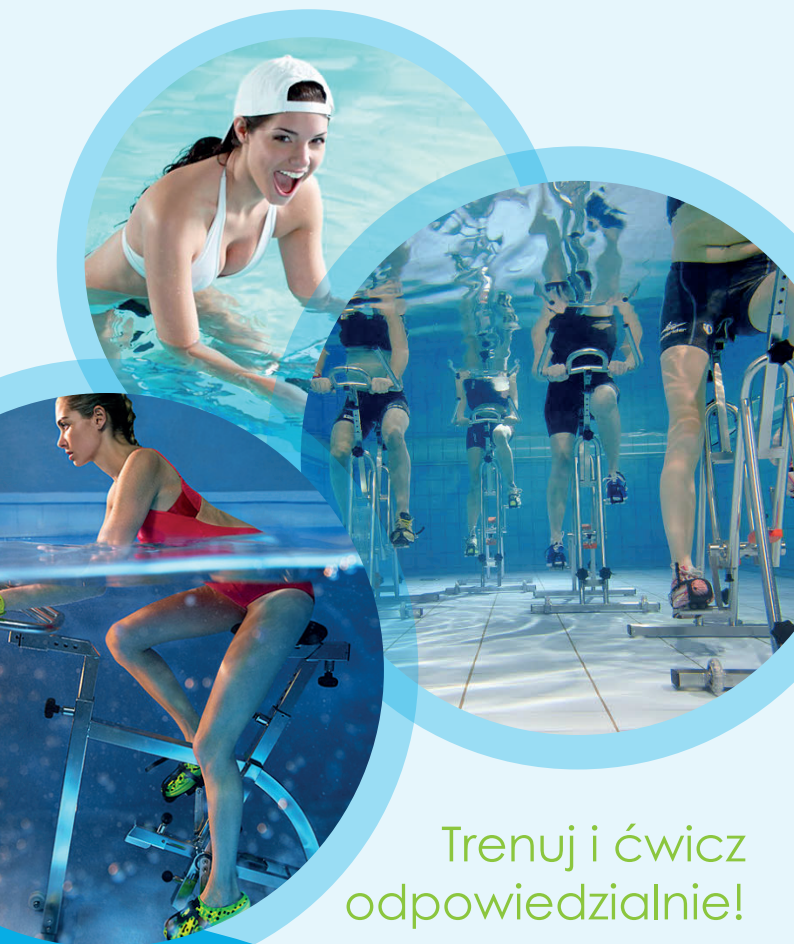


In Water



Rewolucja w aquafitness!



Trenuj i ćwicz
odpowiedzialnie!

**Nowa jakość
rehabilitacji w wodzie!
Sprawdź to!**

Korzyści z treningu w wodzie na rowerze stacjonarnym:

1. Zrzucenie wagi ciała – wysmuklenie sylwetki
2. Masujący wpływ wody poprawiający m.in. perystaltykę jelit
3. Redukcja cellulitu
4. Polepszenie oddychania – nauka poprawnego oddechu
5. Polepszenie krążenia i pracy sercowo – naczyniowej
6. Zapobieganie żylakom
7. Profilaktyka osteoporozy
8. Skuteczna metoda w walce z dolegliwościami dyskopatycznymi i zwyrodnieniowymi całego kośćca
9. Skutecznie wpływa na zmniejszenie obrzęków
10. Skuteczne ćwiczenie w rehabilitacji przed zabiegowej i po zabiegowej np. przy rekonstrukcji więzadeł kolanowych, zabiegu artroskopii stawu kolanowego, endoprotezie stawu biodrowego
11. Usprawnianie kończyn dolnych w wielu jednostkach chorobowych tj. niedowład kończyn, spastyczność kończyn, Zespół Parkinsona, czy stwardnienie rozsiane
12. Przyjemny wysiłek
13. Poprawa samopoczucia
14. Ćwiczenia w wodzie nie powodują rozległych mikrouszkodzeń mięśnia kwasem mlekowym potocznie zwanych zakwasami
15. Nieumiejętność pływania, czy lęk przed wodą nie stanowi problemu, ponieważ aquacycling ma charakter zajęć adaptacyjnych względem środowiska wodnego

Jak się zapisać na zajęcia:

1. Wypełniając formularz kontaktowy umieszczony na stronie www.e-inwater.pl w zakładce kontakt
2. Bezpośrednio dzwoniąc pod numer **606 349 795**
3. Wysyłając wiadomość informacyjną na kontakt@e-inwater.pl
4. Odwiedzając profil na Facebook facebook.com/inwatertarnow i pisząc wiadomość
5. Bezpośrednio na pływalni w godzinach, w których odbywają się zajęcia

Ile to kosztuje ?

Cena za **50 min** zajęć – **30 zł**

Karnet upoważnia do zniżek.

Przy wykupie min **4 zajęć** – **10% zniżki**

8 zajęć – **15% zniżki**

12 zajęć – **20 % zniżki**



☎ 606 349 795

✉ kontakt@e-inwater.pl

🌐 www.e-inwater.pl

📄 NIP: 873 313 20 03

💰 33 1090 1838 0000 0001 0743 1914

 /inwatertarnow