



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Krzysztof Napierski

---

## **Chcesz spalić zbędne kilogramy i świetnie się przy tym bawić? Te zajęcia są dla ciebie!**

Publikowane od  
12.03.2019 10:09:41

**aqua**  
**ZUMBA®**

**Nowość**

w wodzie!  
bawienie się  
rozrywka  
nowe  
efektywne  
treningi

**Miejski Ośrodek  
Sportu i Rekreacji w Mławie**

**Zapisy pod num 503528112**  
**Ilość miejsc ograniczona**  
**zajęcia prowadzi lic. instruktor Patrycja Karczewska**

Wszystkich miłośników aktywnego spędzania wolnego czasu zapraszamy na zajęcia z aqua zumbą, czyli zumbą w wodzie. Wspaniała rozrywka i efektywny trening poprawiający naszą sylwetkę i samopoczucie gwarantowane!

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie zaprasza wszystkich chętnych na zajęcia aqua zumbi, która wcale nie pojawiła się w ofercie MOSiR-u. Jest to nowość w naszym mieście, jednak aqua zumba znana jest już od dłuższego czasu wszystkim miłośnikom gimnastyki i tańca, bo wcale nie te elementy w sobie łączy.

### **Czym jest aqua zumba i jakie korzyści płyną z jej uprawiania?**

Aqua zumba to trening grupowy odbywający się na basenie (woda sięga do pasa lub nieco wyżej, dlatego nie trzeba umieć pływać). Podobnie jak w przypadku tradycyjnych zajęć zumbi, uczestnicy tańczą, naśladując ruchy instruktora. Prowadzący pokazuje kroki taneczne, stojąc na krawędzi basenu, dzięki czemu jest doskonale widoczny. W tle gra energetyczna muzyka w stylu latino.

Aqua zumba to trening uniwersalny i bardzo przystępny. Wszechstronnie wzmacnia całe ciało, uczy koordynacji ruchowej i poprawia wygląd sylwetki, a przy tym jest mniej kontuzjogenny niż zajęcia „na sucho”. Wszystko dlatego, że woda działa jak naturalna podpora dla stawów i kręgosłupa, które na co dzień muszą znosić ogromne przeciżenia. Z tego względu aqua zumba jest znakomitą sposobem na wyleczenie bólu pleców.

### **Kiedy ruszają zajęcia i jak można się zapisać?**

Organizatorzy rozpoczynają zapisy na zajęcia, które prawdopodobnie ruszą od 1 kwietnia. Seanse zumbi – po 50 minut – będzie odbywać się w każdy czwartek o godz. 19:20 na miejskiej pływalni. Mogą w nich uczestniczyć wszyscy, którzy ukończyli 16 lat. Zajęcia poprowadzi licencjonowana instruktorka zumbi aqua – Patrycja Karczewska.

Zapisywać się można pod numerem telefonu: 503 528 112. Liczba miejsc ograniczona.

Kontakt z instruktorem:

Patrycja Karczewska

tel.: 503 528 112

e-mail: patrycjagorzynska@gmail.com

*MP, PK*

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/chcesz-spalic-zbedne-kilogramy-i-swietnie-sie-przy-tym-bawic-te-zajecia-sa-dla-ciebie>