

## Nowe zajęcia na pływalni Stogi

Wpisany przez Administrator  
poniedziałek, 03 grudnia 2018 21:27

---

### Seniorskie zajęcia ruchowe na pływalni Stogi

#### Fitness na wodzie

#### Aqua fitness

Halo Seniorzy! Aerobik w wodzie, na wesoło z muzyką to przepis na podróż w czasie do lat młodości. To Twój czas na relaks i odpoczynek w ruchu.

Zapraszamy w środy. Zajęcia rozpoczynają się o 20:00, więc o tej godzinie wchodzimy do basenu, gotowi i przebrani. Przyjdź odpowiednio wcześniej by się przygotować do zajęć.

Na zajęcia wymagany jest strój basenowy - czepek, strój kąpielowy i klapki.

Limit miejsc na zajęcia - 20 osób.

Chcesz wziąć udział - zadzwoń i wpisz się na listę - 723473888 (p. Sylwia) Koniecznie zaznacz, że to zajęcia w ramach DCS.

Na każde zajęcia obowiązują osobne zapisy.

Wyjątkowe i jedyne w Gdańsku takie zajęcia fitness!

Wszystkie ćwiczenia wykonujesz na pływającej po wodzie desce SUP. Dzięki temu do ruchu pobudzasz także swoje mięśnie głębokie, bo prócz powtórzeń fitness łapiesz równowagę.

Zapraszamy w poniedziałek. Zajęcia rozpoczynają się o 20:00, więc o tej godzinie wchodzimy na deski, gotowi i przebrani. Przyjdź odpowiednio wcześniej by się przygotować do zajęć.

Na zajęcia wymagany jest strój basenowy - czepek, strój kąpielowy i klapki.

Limit miejsc na zajęcia - 10 osób.

Chcesz wziąć udział - zadzwoń i wpisz się na listę - 723473888 (p. Sylwia) Koniecznie

## Nowe zajęcia na pływalni Stogi

Wpisany przez Administrator  
poniedziałek, 03 grudnia 2018 21:27

---

zaznacz, że to zajęcia w ramach DCS.  
Na każde zajęcia obowiązują osobne zapisy.

Aerobik w wodzie, na wesoło, z energetyczną muzyką to świetny sposób na wyzbycie się stresu, a przy okazji spalenie tkanki tłuszczowej.

Zapraszamy w środy. Zajęcia rozpoczynają się o 20:00, więc o tej godzinie wchodzimy do basenu, gotowi i przebrani. Przyjdź odpowiednio wcześniej by się przygotować do zajęć.

Na zajęcia wymagany jest strój basenowy - czepek, strój kąpielowy i klapki.

Limit miejsc na zajęcia - 20 osób.

Chcesz wziąć udział - zadzwoń i wpisz się na listę - 723473888 (p. Sylwia) Koniecznie zaznacz, że to zajęcia w ramach DCS.

Na każde zajęcia obowiązują osobne zapisy.

1. Uczestnicy zajęć otrzymują pasek umożliwiający wejście na pływalnię, po potwierdzeniu zgłoszenia na zajęcia u przedstawiciela organizatora.
2. Czas pobytu uczestnika zajęć DCS na pływalni w przypadku zajęć trwających do 45 minut wynosi nie więcej niż 75 minut.
3. Uczestnik zajęć zobowiązany jest do przestrzegania zasad higieny obowiązujących na pływalni, a w szczególności do obowiązku prysznica przed wejściem do basenu oraz do konieczności posiadania czepka.
4. Stroje obowiązujące na zajęciach: strój kąpielowy, czepek, ręcznik, klapki, okulary pływackie (wg uznania).
5. Zajęcia w ramach Dzielnicowych Centrów Sportu odbywają się nieodpłatnie, są dobrowolne, ale po deklaracji chęci w nich uczestnictwa obecność jest obowiązkowa.
6. W razie niemożności uczestnictwa w zajęciach, uczestnik zobowiązany jest zawiadomić organizatora zajęć o tym fakcie co najmniej w przeddzień zajęć (tą samą drogą, w której nastąpiło zgłoszenie).
7. Prowadzona będzie dokumentacja odbywających się zajęć przez instruktora zatrudnionego w projekcie w postaci dziennika zajęć.
8. Z powodów technicznych niezależnych od Organizatora, zajęcia mogą odbyć się w innym terminie lub zostać odwołane.
9. Zajęcia są realizowane przez Akademię Pływania Marlin.

## Nowe zajęcia na pływalni Stogi

Wpisany przez Administrator  
poniedziałek, 03 grudnia 2018 21:27

---

Źródło: [https://www.facebook.com/dcs.gdansk/?\\_tn=HHH-R](https://www.facebook.com/dcs.gdansk/?_tn=HHH-R)