



## AQUA FITNESS

**PONIEDZIAŁEK 18:45**

**WTOREK 18:45**

**CZWARTEK 18:45**

**24 ZŁ**

## AQUA SENIOR

**WTOREK 13:15**

**ŚRODA 9:30**

**ŚRODA 10:15**

**CZWARTEK 9:30**

**PIĄTEK 14:00**

**18 ZŁ**

**RZESZÓW UL. KS. JAŁOWEGO 23A**



*Stowarzyszenie Przyjaciół  
Uniwersytetu Trzeciego  
Wieku UR*

*Zadanie publiczne „Działaj z  
nami – seniorami”  
dofinansowane z budżetu miasta  
na podstawie umowy Nr 85/2024  
z dnia 22.07.2024 roku*

# „Działaj z nami – seniorami”



- W dniach 23.09. – 02.12.2024r. zaplanowano zajęcia z gimnastyki w wodzie – ćwiczenia relaksacyjno – rehabilitacyjne.
- Wzięło w nich udział 24 słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku UR. Uczestników podzielono na 2 grupy po 12 osób w grupie. Zajęcia dla I grupy odbywały się we wtorki o godzinie 13:15 i czwartki o godzinie 09:30 dla



„ Działaj z nami –  
seniorami”

Zajęcia prowadzone  
były przez  
wykwalifikowaną  
trenerkę, Panią Annę  
Marię Musiał –  
Gardzielik,  
posiadającą  
doświadczenie w  
prowadzeniu zajęć AQUA  
FITNESS oraz  
certyfikat AQAU  
FITNESS  
i ukończony  
specjalistyczny kurs



## „Działaj z nami – seniorami”

- Aqua aerobik to ćwiczenia wykonywane w wodzie, które oferują wiele korzyści zdrowotnych i fitnessowych. Woda zmniejsza nacisk na stawy, co sprawia, że ćwiczenia są mniej bolesne dla osób z problemami stawowymi lub bólami pleców.
- Aqua aerobik pomaga wzmocnić serce i poprawić krążenie krwi. Opór wody sprawia, że mięśnie muszą pracować ciężiej, co przyczynia się do ich wzmocnienia.
- Ćwiczenia w wodzie mogą pomóc w poprawie równowagi i koordynacji, co może zmniejszyć ryzyko



# Działaj z nami - seniorami





„Działaj z nami – seniorami”



## „Działaj z nami – seniorami”

- Seniorzy, którzy regularnie uczestniczą w zajęciach aqua aerobiku, często zgłaszają poprawę ogólnej kondycji fizycznej i psychicznej.
- Ćwiczenia w wodzie mogą działać relaksująco, pomagając w redukcji stresu i poprawie samopoczucia.
- Regularne ćwiczenia w wodzie mogą poprawić zdrowie serca i układu krążenia.

Uczestnicy zajęć byli bardzo zadowoleni z ćwiczeń, regularnie w nich uczestniczyli, osiągając wiele korzyści prozdrowotnych.



„ Działaj z nami –  
seniorami”

Budynek pływalni jest przystosowany dla osób ze szczególnymi potrzebami: w obszarze architektonicznym (podjazdy, miejsca parkingowe dla osób niepełnosprawnych, szatnie, prysznic), cyfrowym (udostępniony jest dostęp do Internetu przez Wi-Fi) oraz komunikacyjno-informacyjnym (na korytarzach i mieszczony jest plan pomieszczeń).

