

CZAS NA TWÓJ RUCH!

AKTYWNA SOBOTA W TROPIKALNYM KLIMACIE

GYM EVENTY:

- 10:00-10:30 Rozpoczęcie eventu
 - 11:00-11:30 Joga pod palmą
 - 12:00-12:30 Bahama Mama Dance (Zumba GOLD)
 - 13:00-13:30 Tropikalne starcie
— ćwiczenia w parach ze sprzętem
vs ćwiczenia z partnerem (propozycje, możliwości, porównanie).
 - 14:00-14:30 Madagascar Dance Party (Zumba Kids)
 - 15:00-15:30 Let's FlaminGO! Zumba show
 - 16:00-16:30 Toucan do it!
Mocny trening modelujący
 - 17:00-17:30 „Trening na wakacjach” (drobny sprzęt, mnóstwo możliwości). Zajęcia ogólnorozwojowe przy użyciu mini bands.
 - 18:00 Zakończenie
- 14:00-16:00 „Czy przeżyłbyś na bezludnej wyspie?”

Sprawdź swoje możliwości! Testy diagnostyczne badające daną zdolność motoryczną lub ukierunkowane pod daną dyscyplinę np. pływanie.

DODATKOWO:

Degustacja odżywek białkowych, przedtreningówek i batonów białkowych OLIMP

www.aquapark.wroc.pl

AQUA EVENTY:

- 10:30-11:00 Tropical zumba
- 11:30-12:00 Aloha Show
- 12:30-13:00 Aqua Party
- 13:30-14:00 BoatDisco
- 14:30-15:00 Hakuna Aquatata
- 15:30-16:00 Wzmacniająca fiesta

KONKURSY:

- 10:30-12:00 Trening z Tarzanem
— wyciskanie sztangi
- 12:30-14:00 Pokonajcie razem dżunglę!
Bieg w duecie
- 14:30-16:00 Spacer farmera — pokonaj dystans pod presją ciężaru
- 10:30-17:30 Zwis leniwca - bijemy rekordy w zwisie na drążku

Do wygrania karnety na siłownię i fitness, wejściówki całodzienne na cały obiekt, koktajle owocowo-witaminowe.

KONKURS KIDS:

- 14:30-15:00 Małpi Gaj — tor przeszkód dla dzieci

Do wygrania 10 wejściówek całodziennych do Arena Gigan-tów Miasteczko Rodzinne Stadion Wrocław. Vouchery na lody w aquaparku.

