

REGULAMIN ZAJĘĆ AQUA FITNESS

1. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest : zgłoszenie uczestnictwa u instruktora, podpisanie stosownych oświadczeń o braku przeciwwskazań zdrowotnych do ćwiczeń w wodzie ; opłacenie zajęć w terminie; posiadanie odpowiedniego stroju do zajęć.

2. STROJE OBOWIĄZUJĄCE NA ZAJĘCIACH : strój, kąpielówki, czepek, ręcznik, klapki, okulary pływackie (wg uznania).

3 . Uczestnik zajęć ma obowiązek zapoznać się z regulaminem obiektu , na którym odbywają się zajęcia i respektować jego postanowienia.

4 . 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.**

5. Stowarzyszenie Szkoła Pływania ORKA zabezpiecza korzystanie ze sprzętu oraz przyborów potrzebnych do realizacji zajęć.

6. Za przedmioty pozostawione w szatni i na terenie basenu Stowarzyszenie Szkoła Pływania Orka nie ponosi odpowiedzialności.

7. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo odwołania zajęć z przyczyn losowych informując o tym uczestników oraz przeprowadzić je w innym terminie.

8. W przypadku nie spełnienia wymogów przez uczestnika instruktor ma prawo odmówić przyjęcia na zajęcia.

Nie przewiduje się zwrotu kosztów nie wykorzystanych zajęć i nie przewiduje się możliwości wykorzystania ich w innym terminie . Nieopłacone zajęcia w terminie bez wcześniejszego uprzedzenia traktowane jest jako REZYGNACJA i skutkuje skreśleniem z listy uczestników zajęć

Aqua Fitness - to wspaniała i ciekawa forma ćwiczeń w wodzie dla pań i panów w różnym wieku, o zróżnicowanym poziomie sprawności fizycznej, której rezultatem może być wzmocnienie mięśni, wysmuklenie ciała oraz poprawa samopoczucia.

Zajęcia prowadzone są w pełnym odciążeniu stawów i kręgosłupa, które zapewnia wyporność wody.

Pozytywne aspekty wykonywania ćwiczeń w wodzie:

- poprawa krążenia i pracy serca
- zwiększenie wydolności płuc
- zwiększenie metabolizmu
- obniżenie ciśnienia krwi
- poszerzenie zakresu ruchu w stawach
- kształtowanie siły i wytrzymałości mięśni

Aquafitness

Wpisany przez Administrator
czwartek, 06 stycznia 2011 11:56

- zapobieganie otyłości

Udział w zajęciach nie wymaga umiejętności pływania w związku z zastosowaniem w trakcie ćwiczeń specjalnych pasów wypornościowych.