



**Magiczny
Kraków**

PROGRAM SENIOR W PARKU WODNYM

2015-05-15

Park Wodny w Krakowie zaprasza do udziału w Programie "Senior" przygotowanym z myślą o osobach starszych wiekiem, ale młodych duchem i pełnych energii. Program jest skierowany do kobiet od 55 roku życia i mężczyzn od 60 roku życia.

Już ponad 5500 Seniorów aktywnie korzysta z oferty "Parku wodnego!"

Cele treningów:

- ***usprawnienie funkcji układu sercowo - naczyniowego i oddechowego,***
- ***stabilizacja sylwetki, wzmocnienie grup mięśni posturalnych,***
- ***poprawa samopoczucia,***
- ***profilaktyka w zapobieganiu chorób naczyniowych i osteoporozy***

Na uczestników **Programu Senior** czeka hala basenowa:

- od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 – 15:00
- w soboty i niedziele w godz. 8:00 – 13:00.

Park wodny zaprasza również do udziału:

- w zajęciach gimnastycznych w Klubie Wellness zgodnie z harmonogramem
- oraz w treningach w siłowni od poniedziałku do piątku w godz. 6:30 – 15:00.

Legitymacje uprawniające do korzystania z **Programu Senior** wydawane są na podstawie dowodu osobistego, w punkcie informacyjnym Parku Wodnego (na parterze).

Uczestnicy **Programu Senior** mogą korzystać z **zajęć gimnastycznych w wodzie, w sali** oraz w **siłowni** po **preferencyjnych cenach**.

Wiecej informacji o [Programie Senior](#)

Park Wodny w Krakowie S.A. ul. Dobrego Pasterza 12631-416 Kraków tel. (12) 61 63 105