

Spoštovani občani,

obveščamo vas, da Mladinsko zdravilišče in letovišče RKS Debeli Rtič organizira brezplačno vodno vadbo za občane Ankarana vsak torek in petek med 10.00 in 10.45, od 6.3.2017 do 26.4.2017.

Vljudno vabljeni!

BREZPLAČNA VODNA VADBA ZA OBČANE OBČINE ANKARAN

od 6.3. do 26.4. vsak torek in petek

od 10.00 do 10.45 v ogrevanem bazenu s prečiščeno morskovo vodo v hotelu Arija pod strokovnim vodstvom

VABLJENI!

NAŠE PREDNOSTI!

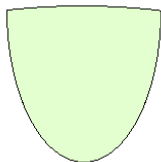
- enostavne kombinacije vaj;
- primerne vadbe za vsakogar;
- prilagodljiv tempo glede na vaše zmogljivosti;
- priznani in strokovni vaditelji;
- dopoldanske ure.

ZAKAJ NA VODNO VADBO?

- učinkovita izguba telesne teže;
- oblikovanje in učvrstitev kritičnih predelov;
- višja samozavest in boljša samopodoba;
- več energije in boljše počutje;
- razvoj telesne moči, vzdržljivosti, kondicije, ravnotežja in gibljivosti.



Identifikacija z osebnim dokumentom in fotografijo na recepciji
Centra zdravja in dobrega počutja v hotelu Arija.
Vodna vadba in vstop v bazen je omejen na 2 uri.



Spettabili cittadini,

vi avvisiamo che il Centro di cura e vacanze della CR Slovena di Punta Grossa, ogni martedì e venerdì organizza lezioni gratuite di ginnastica acquatica, dalle 10.00 alle 10.45, a partire dall'8 marzo al 26 aprile.

Benvenuti!

GINNASTICA ACQUATICA GRATUITA PER I CITTADINI DI ANCARANO

dal 6.3. al 26.4. ogni martedì e venerdì

dalle 10.00 alle 10.45 nell'hotel Arija, piscina riscaldata e
acqua marina depurata sotto la guida di istruttore esperto

BENVENUTI!

I NOSTRI VANTAGGI!

- esercizi facilmente eseguibili;
- adatti a tutti;
- adeguamento del tempo alle vostre capacità;
- istruttori riconosciuti e professionali;
- orario mattutino.

PERCHÈ FARE GINNASTICA ACQUATICA?

- perdita di peso;
- rassodamento delle zone critiche;
- una maggiore autostima;
- più energia e benessere;
- aumento della forza fisica, resistenza, forma fisica e flessibilità.



Identificazione con documento personale e foto presso la reception
Centra di salute e benessere hotel Arija.

La ginnastica acquatica e l'uso della piscina sono limitate a 2 ore.