

CZAS NA TWÓJ RUCH!

AKTYWNE ZAKONCZENIE WAKACJI W PIRACKIM KLIMACIE
29.08.2020, GODZ. 10.00-18.00

AHOJ ZAŁOGO! EVENT PIRACKI NA GÓRZE SKARBÓW.

AQUA EVENTY:

10:30 – Piracki sztorm
11:30 – Ocean NIE spokojny
12:30 – Basen z rekinami
13:30 – Pirackie Party - zumba
14:30 – Rumowe hulańce
15:30 – Taniec piratów

FITNESSOWE EVENTY:

11:00 – Joga na krańcu świata
12:00 – Flota Korsarza – trening wzmacniający
13:00 – Załoga zdrowych kości – zdrowy kręgosłup – GOŚĆ SPECJALNY Maciej Walas
14:00 – Trening po zbójcu - tabata
15:00 – Pirackie rytmy – zumba
16:00 – Taping – rodzaje, sposób, korzyści i zastosowanie
GOŚĆ SPECJALNY – Maciej Walas
17:00 – Góra pirata – trening wydolnościowy

KONKURSY:

Szlakiem po mapie piratów – tor przeszkód
Kłata jak u pirata – wyciskanie na klatkę piersiową

ZABAWY DLA DZIECI:

- polowanie na zaginiony skarb – gra terenowa
- bitwa na miecze

DO WYGRANIA:

karnety na siłownię i fitness, wejściówki na cały obiekt, vouchery na koktajle owocowe i lody

KLĄTWA PIRATA – Analiza składu ciała

DODATKOWO:

Degustacja odżywek białkowych, konsultacja trenerska
Prelekcja: Jem mało, a nie chudnę – jak ułożyć skuteczny plan żywieniowy

www.aquapark.wroc.pl

