

Europejski Dzień Seniora w Aquaparku FALA

18.10.2019 12:17 Informacja prasowa

kategoria: **Miasto**

Seniorzy

Dzień seniora na FALI obchodzimy 21 października (poniedziałek). Z tej okazji przygotowano dla seniorów szereg atrakcji.



Europejski Dzień Seniora w Aquaparku FALA , mat. arch. UMŁ

W godzinach od 11:00 do 16:00 na nowym basenie sportowym instruktorzy ze szkółki pływackiej będą udzielali bezpłatnych lekcji nauki pływania oraz doskonalenia posiadanych umiejętności. Pamiętajmy, że pływać można i warto nauczyć się w każdym wieku. Pływanie jest jedyną z najbezpieczniejszych aktywności fizycznych, usprawnia wszystkie mięśnie, poprawia sylwetkę i dotlenia organizm. Pływanie i ćwiczenia w wodzie są propozycją ruchu dla seniorów z myślą o przeciwdziałaniu degradacji organizmu spowodowanej utratą masy mięśniowej i kostnej, tak częstej w starszym wieku.

Dodatkowo w holu głównym przygotowane będą dwa stanowiska, z których będzie można

skorzystać po wodnych aktywnościach. Przy jednym z nich seniorzy będą mogli zbadać skład swojego ciała i uzyskać porady dotyczące podjęcia stosownych ćwiczeń, przy drugim natomiast udzielane będą porady jak pielęgnować skórę w okresie jesiennym. Dla chętnych pań wizażystka wykreuje stylowe makijaże, podkreślające, że można być piękną i zadbaną niezależnie od wieku.

FALA pamięta o seniorach nie tylko od święta. Jesień to znakomity czas, aby zadbać o odporność i zdrowie. Przypominamy o promocjach, z których można skorzystać w Aquaparku na co dzień:

- **AKTYWNY SENIOR** - od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00 seniorzy mogą zakupić bilety w promocyjnej cenie.
1 osoba - 14zł/h | 2 osoby - 13 zł/h/osoba | 3 osoby - 12 zł/h/osoba | 10 osób - 11 zł/h/osoba
- **AQUA SENIOR** - od wtorku do piątku od godziny 9:00 zapraszamy seniorów do wzięcia udziału w ogólnorozwojowej gimnastyce w wodzie (nie wymaga umiejętności pływania).
- **SUPERKARNET PORANNY** - imienny, w cenie 60 zł - umożliwiający wejścia do Strefy Basenowej raz dziennie, od poniedziałku do piątku, od rana do godziny 16:00, czyli za niecałe 3 zł dziennie senior może codziennie spędzić kilka godzin w Strefie Basenowej, korzystając ze wszystkich jej atrakcji, w tym m.in. z basenu i wani solankowych.
- Szczególnie seniorów zapraszamy do skorzystania z naszych solanek: basen z solą z Morza Martwego oraz dwie wanny solankowe z solą Epsom i solą jodowo-bromową dostępne są w ramach biletu wstępu, a zapewniają relaks, odprężenie, ulgę w bólach stawowo-mięśniowych, powrót do zdrowia po urazach i kontuzjach.